

とりからあ 鶏唐揚げ

スーパーで売られている^う鶏肉^{とりにく}の生産量^{せいさんりょう}が多い^{おお}都道府県^{とどうふけん}を知っています^し

か？1位は九州の鹿児島県^{い きゅうしゅう かごしまけん}、2位は同じく九州の宮崎県^{い おな きゅうしゅう みやざきけん}です。世界規模^{せかいきぼ}

で見ると、1位はアメリカ^{み い}、2位は中国^{い ちゅうごく}、3位は意外なインドネシア^{い いがい}で

す。日本は13位^{にっぽん い}、最下位はトケラウという国^{さいか い くに}です。

日本は島国^{にっぽん しまぐに}なので、魚介類^{ぎょかいるい}を基本^{きほん}食^たべていましたが、戦後^{せんご}の食^{しょく}の欧米^{おうべい}

化^かにより、肉^{にく}を食^たべる割合^{わりあい}が多^{おお}くなってきました。

高たんぱく^{こう}・低脂肪^{ていしぼう}・低カロリー^{てい}で、体^{からだ}の代謝^{だいしゃ}を助^{たす}

けるビタミンB6^{がんにゅうりょう}などの含有量^{ほか}が他^{にく}の肉^{ほうふ}よりも豊富^{ほうふ}で

す。

