



栄養管理科だより



第30号 2023年12月発行

今回はたんぱく質について紹介します。

◆たんぱく質どんな栄養素？

たんぱく質は体を構成する物質の中で水分の次に多い成分です。筋肉をはじめ、臓器、血液、皮膚、髪、歯、爪など、体のあらゆる組織をつくる材料になる栄養素です。加えて、体の機能を調節するホルモンや酵素、抗体、神経伝達物質などの材料でもあり、免疫や代謝、血圧の調整、神経機能の維持にも重要な役割を果たします。

◆たんぱく質の種類

たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されており、そのうちの9種類は「必須アミノ酸」と呼ばれ体内で合成することができません。そのため必須アミノ酸は食事で補う必要があります。たんぱく質を多く含む主な食品には、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品があります。これらの食品には必須アミノ酸がバランスよく含まれていることから「良質なたんぱく質」と呼ばれています。

◆たんぱく質が不足すると…

筋肉量の低下、疲労感、免疫力の低下、意図しない体重の低下、むくみなどの症状が現れます。このような症状を放置するとフレイル（老化に伴う筋力の低下によって健康に支障を来しやすい状態）の原因となります。

※たんぱく質を極端に摂りすぎると腎臓へ負担がかかり、腎機能を悪化させる可能性があります。

◆たんぱく質を多く含む食品

たんぱく質の1日の摂取推奨量は18歳以上で
男性65g以上、女性50g以上（日本人の食事摂取基準2020年版）です。

絹豆腐1パック
(150g)



7.7g

卵1個(50g)



6.2g

サバ1切(60g)



12.4g

鶏ささみ大一切れ
(75g)

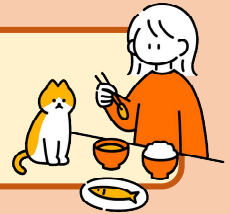


17.3g



レシピ紹介

鶏ささみと冬瓜の梅スープ



◆材料 (2人前)

・鶏ささみ	大2切れ(150g)
・冬瓜	150g
・玉ねぎ	1/2玉
・豆苗	50g
・ねり梅	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1/3
〈A〉	
・だし汁(かつお・昆布)	400ml
・酒	大さじ2

◆作り方

- ①冬瓜は一口大に、豆苗は2cm長さに、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、鶏ささみは一口大に切る。
- ②鍋に〈A〉を入れて、中火にかける。
煮立ったら弱火にし、冬瓜、玉ねぎを加えて7、8分ほど煮る。
- ③冬瓜がやわらかくなったら、鶏ささみを加えて弱火で3～5分ほど煮る。
アクが出たら取り除く。
- ④ねり梅としょうゆを加えてひと混ぜし、豆苗を加え、しんなりするまで煮たら完成。

◆栄養価 (1人分)

・エネルギー	155kcal
・たんぱく質	21.4g
・脂質	1.1g
・炭水化物	9.0g
・食塩相当量	0.9g

◆たんぱく質摂り方のポイント

- たんぱく質は摂り溜めが出来ない栄養素です。一般的に朝食のたんぱく質の摂取量が不足しがちで、昼食、夕食と摂取量が増える事が多いです。3食均一にたんぱく質を摂取する事が大切です。
- 手のひらサイズの肉や魚を食べると、およそ20gのたんぱく質を摂ることができます。
- 筋肉の減少を防ぐためには、たんぱく質を摂取するだけでなく適度に運動することが大切です。

