

# ヘルシー通信

## ●たんぱく質のはたらき

Q.この中でたんぱく質からできているものはどれでしょう？



1 髪の毛

2 筋肉

3 皮膚

4 内臓

5 血液

A.正解は1～5全部です。

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体の中で水分の次に多い成分です。筋肉のもととなるだけでなく、免疫力を高めたり、貧血の予防、皮膚や内臓を健康に保ったりするはたらきがあります。また、フレイル(病気ではありませんが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態を指します)の予防のためにもしっかりと食事からたんぱく質をとることが大切です。

Q.どのくらいの量を食べればいいの？

A.一日に必要なたんぱく質の量は成人女性50g、成人男性65gです。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より)一食当たり約20gのたんぱく質がとれるように心がけましょう！

### <たんぱく質を20g とれる食材の例>

精白米ごはん (100g) .....	たんぱく質 2.5g
(コンビニおにぎり1個分 ごはんでもけっこうとっています)	
豚バラ肉 (100g) .....	たんぱく質 14g
鶏もも肉 (100g) .....	たんぱく質 17g
サラダチキン(鶏むね肉 100g) .....	たんぱく質 23g
鮭の切り身1切れ (85g) .....	たんぱく質 19g
ツナ水煮 (70g) .....	たんぱく質 11g
木綿豆腐 1/3 丁 (100g) .....	たんぱく質 7g
牛乳 (200ml) .....	たんぱく質 7g
卵 M サイズ (60g) .....	たんぱく質 7g
納豆 1パック (40g) .....	たんぱく質 7g
チーズ 17g (三角チーズ 1個) .....	たんぱく質 4g
ヨーグルト (75g) .....	たんぱく質 3g

監修: (株) 食の学び舎くらみ  
代表取締役 中野ヤスコ

「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアスリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くらみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。

<http://shokunomanabiya-kurumi.com>



たんぱく質が不足すると集中力が低下したり、疲れやすくなったりします。とりすぎてもカロリーオーバーや内臓の疲労につながります。自分に合った食材を組み合わせることで食事に取り入れましょう。

### 野菜と一緒に食べられるメニューをご紹介します

#### ◆長ねぎの中華風サラダ



#### 【材料 5人分】

- 人参 ..... 小1/2本(60g)
- もやし ..... 1袋(200g)
- きゅうり ..... 1本(100g)
- サラダチキン ..... 100g
- A: ほん酢 ..... 大さじ1
- 酢 ..... 大さじ1
- ごま油 ..... 小さじ2

#### 【作り方】

- 長ねぎ、人参は5センチ長さの千切りにしてレンジで1分加熱する
- もやしはレンジで2分加熱する
- きゅうりは5センチ長さで千切りし、ひとつまみの塩をまぶし水気を絞る
- サラダチキンはほぐす
- すべての材料の水気を切ってAと和える