

# タンパク質について学ぼう

～栄養科通信～

2019年2月号No. 20

今回は三大栄養素の1つである「タンパク質」についてお伝えします。タンパク質は英語で「プロテイン」と言い、由来はギリシャ語で「もっとも重要な」という意味から名づけられたと言われるほど、私たちの身体に必要な栄養素です。

## タンパク質の役割とは？

食事から摂取したタンパク質を利用して、私たちの爪や髪の毛は伸びています。また、目に見えませんが皮膚、筋肉、骨、臓器なども毎日作られており、古くなった部分は分解されて体外へ排泄されています。タンパク質は毎日合成と分解をくりかえして身体を作っています。



### タンパク質から作られているもの

- ・筋肉
- ・骨
- ・髪の毛
- ・肌
- ・臓器
- ・爪
- ・体内のホルモンや酵素 など

### タンパク質の役割

- ・免疫物質などの材料
- ・栄養素の運搬
- ・エネルギーの役割 など

## タンパク質が不足すると

- ・体を守る機能の低下
- ・冷え性
- ・筋肉量の低下
- ・爪や皮膚の疾患
- ・骨が弱くなる など



上記のようなリスクが考えられます。特に高齢者の方は、食事量が減ることにより、タンパク質の量が不足しがちです。不足する事により筋力が低下して転倒や骨折などのリスクが高まるので、毎食タンパク質を含む食品を食べるようにしましょう。

## タンパク質が多く含む食品

- ・肉類 【鶏肉・豚肉・牛肉など】(脂身の少ない部位の方がタンパク量が高い)
- ・魚介類 【魚・海老・いか・ツナ缶・魚肉ソーセージなど】
- ・卵
- ・乳製品 【牛乳・ヨーグルト・チーズなど】
- ・大豆製品 【納豆・豆腐・大豆など】



## タンパク質を食事に取り入れるポイント

### ①意識しよう

タンパク質の多い食品(主菜)を毎食食事に取り入れるように意識しましょう。

### ②栄養バランスを整えよう

栄養バランスが整った食事とは、**主食1品(ご飯、パン、麺など)**

・**主菜1品(肉、魚、卵、大豆製品など)**

・**副菜1～2品(野菜、海藻類、きのこ類)**を指します。



### ③ビタミンB6を含む食品を取り入れよう

ビタミンB6はアミノ酸の合成を助ける働きがあります。

#### <ビタミンB6を多く含む食品>

まぐろ、かつお、さんま、鶏ムネ(皮なし)、豚もも、カリフラワー、アボカド、さつまいも など



## 今月のメニュー

### ～鶏ムネの和え物～

【4人分】

- |              |        |
|--------------|--------|
| ・鶏ムネ肉        | 200g   |
| ・塩           | 少々     |
| ・酒           | 小さじ1   |
| ・葱           | 1本     |
| ・ブロッコリースプラウト | 1/2パック |
| ・ポン酢         | 大さじ1   |
| ・ラー油         | お好み    |



- ①鶏ムネ肉を食べやすい大きさに切る。切った鶏ムネ肉はポリ袋に入れ、塩、酒を加えよくもむ。
- ②葱を斜め1cm幅に切る。ブロッコリースプラウトは水で洗ってから根元を切り、ペーパーで水気をきる。
- ③耐熱皿に②で切った葱をのせ、その上に①の鶏ムネをのせたらラップをして電子レンジで鶏ムネ肉に火が通るまで3～4分加熱する。
- ④③が冷めたら、ポン酢とブロッコリースプラウトを加え混ぜたら完成。ラー油はお好みで加える。

