

"たんぱく質"ってやっぱり大事

たんぱく質と言えば、「アスリートやトレーニングをしている人はたくさん食べないといけない」というイメージがあるのではないのでしょうか？しかし、例えば、貧血改善のためのヘモグロビン合成に、感染症予防のための免疫細胞の材料に、食事を消化するための酵素の材料に、色んな場面でたんぱく質は動員されます。あなたの健康維持のためにも、大事なたんぱく質のおすすめの取り入れ方をご紹介します。



3食の中でたんぱく質食品をとっていない食事があれば不足してるかも！？健康や予防のために、まずはちょい足し(朝がご飯やパンだけであれば納豆や卵やヨーグルトの追加)することから始めてみよう！

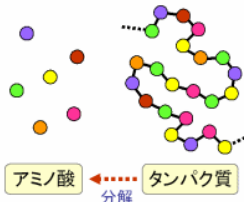
たんぱく質はアミノ酸の集合体

全20種のアミノ酸でできている

9種の必須アミノ酸(体内で合成できない)

11種の非必須アミノ酸(体内で合成できる)

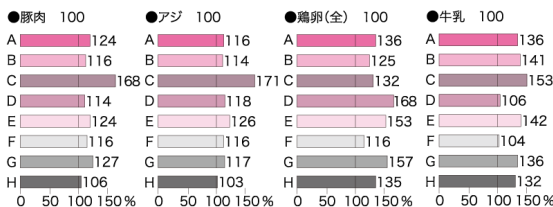
必須アミノ酸は食事からとる必要がある！



食品はアミノ酸の集合体

様々な食品にたんぱく質・アミノ酸は含まれる

肉・魚・卵・乳 アミノ酸スコア100の良質なたんぱく質



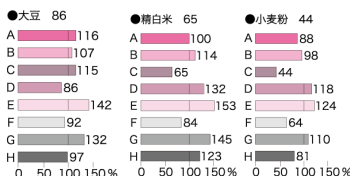
必須アミノ酸
A=イソロイシン
B=ロイシン
C=リジン
D=含硫アミノ酸
E=芳香族アミノ酸
F=スレオニン
G=トリプトファン
H=バリン

各含有量は異なるので、多様なたんぱく質食品をとることがバランスをとるために重要！

食品の組み合わせで不足をカバー

たんぱく質がとれる食品「大豆」は？

アミノ酸スコアは100満たないですが、**組み合わせる**とgood！



例えば

納豆ごはん

納豆はたんぱく質に加えて鉄

や葉酸も豊富な優秀食材★

他、きつねうどん、五目炊込ごはん

オススメのとり方

1食で数種類、1日で5種類のたんぱく質食品

(例)

朝食：ごはん、納豆、卵焼き、味噌汁、ヨーグルト、バナナ

昼食：ミートソースパスタ、ツナサラダ、カフェオレ

夕食：ごはん、焼き魚、五目ひじき、サラダ、オレンジ

今月のレシピ

たんぱくゴロゴロ4種使った 具材たっぷり八宝菜

材料(2人分)

豚肉	100グラム
シーフードミックス	100グラム
厚揚げ	50グラム
白菜	150グラム
玉ねぎ	40グラム
人参	20グラム
きくらげ	2グラム
ウズラの卵	4個
水	2/3カップ
★鶏ガラだしの素	プ
★砂糖	小さじ1
★醤油	小さじ2/3
★酒	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1
塩コショウ	大さじ2
ごま油	少々
	大さじ1

作り方

- 1 肉、野菜は食べやすい大きさにカットする
- 2 ★調味料を合わせておく
- 3 フライパンにごま油を入れて豚肉、シーフードを炒めて、一度皿に取り上げる
- 4 玉ねぎ、人参、きくらげ、白菜の順に炒める
- 5 しんなりしてきたら2を入れ全体を混ぜ合わせたら、水、1、ウズラの卵を入れてひと煮立ちさせる
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつける
- 7 味をみて薄ければ塩こしょうで整える