

# かごしよく通信

新型コロナウイルスが5類に分類されれば、少しずつこれまでの平穏な生活が取り戻せそうですね。コロナ禍では自宅にいる時間が増えたことから、運動不足の解消が減少傾向にあったようです。これからも良い習慣は今後も継続していきましょう。そして元気でハツラツとした身体づくりに欠かせない"たんぱく質"について、どのように摂取すれば良いのか、効率的にとれるのか。を、一緒に考えてみましょう

## 筋肉量を減らさない！たんぱく質のとり方



### 上手な間食、副菜のとり方

ビタミンB6やビタミンB12を多く含む食品と併せて食べると働きを補ってくれたり、貧血予防にもなります

ビタミンB6が豊富

**バナナ、さつまいも**

《例》  
 バナナジュース  
 バナナシェイク  
 さつまいも茶巾など

ビタミンB12が豊富

**あさり、さば、あじ、牡蠣など**

青魚にはアレルギー症状を抑える働きもあるので今の時期にピッタリ！

### 3食に分けるメリット

一度にたくさんの肉や乳製品を摂っても使いきれなかった"たんぱく質"は**体脂肪**として蓄えられてしまうため3食に分けて食べる方が、しっかり栄養をとれます◎

"たんぱく質"は1gあたり4kcalのエネルギーがあります。一度にたくさんとると**カロリー過多 肥満**になることもあります。3食に分け、効率よく食べましょう。

## ～今月のレシピ～

### さっぱり味だけのご飯に合う さばのゆかり揚げ

+柿の紅白なます和え

【依頼元】 info@ryouseikai.jp  
 医療法人良整会 よしのぶクリニック  
 【発行元】 info@kg-sport.com  
 認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare

材料(4人分)

- さば(半身) 4枚
- ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆みりん 大さじ2
- ☆料理酒 大さじ2
- ☆すりおろし生姜 小さじ1
- A片栗粉 適量
- Aゆかりふりかけ 大さじ3
- 揚げ油 適量

～作り方～

- ☆の調味料と、Aはあらかじめ混ぜておく。さばは4cm幅に切る。
- ボウルに☆の調味料と、1のさばを入れて、よく揉みこみ冷蔵庫で10分ほど置く
- 水気を切った2に、Aをまぶします。
- フライパンの底から5cm程の揚げ油を注ぎ180℃に熱し、3を入れて4分ほど揚げれば出来上がり。



たんぱく質

材料(4人分)

- 種なし柿 1個
- 大根 1/3本
- 人参 中1本
- 塩(下ごしらえ用) 小さじ1/2
- ☆昆布だし 90ml
- ☆酢 60ml
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆塩 小さじ1/3

～作り方～

- ☆の調味料を合わせて軽く混ぜる。
- 大根と人参は3mm幅に切る。下ごしらえ用の塩を振り10分ほど置く。
- 柿はヘタと皮を取り除き5mm幅に切る。
- 2の水気を手で強く絞り、ボウルに移し3と☆を混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分ほどなじませれば、出来上がり。



## 💡おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ サバだけでなく、青魚と相性が良い「ゆかり」ふりかけ。磯部揚げよりさっぱり食べられるので、女性にもオススメです◎
- ♪ 3月～5月はあさり、アジは旬です。旬のものを食べると免疫力や抵抗力アップにつながります。迷った時は旬のものを選びましょう。
- ♪ 大根には食物繊維が豊富に含まれているため、消化を助けてくれたり、胃もたれを防ぐ働きがあることから、青魚と一緒に食べると良いでしょう。

次号は「 隠れ貧血について 」です。