

🌻 たんぱく質の多い食品を 毎食食べよう 🌻

～夏を元気に過ごすコツ！～

7月に入り夏らしくなってきました。

暑くなってくると食事の準備、大変ですよ。簡単に済ませようと、素麺だけ、お茶漬だけ…などといったシンプルな食事になりがちです。

しかし暑い季節だからこそ、体に必要な栄養素を意識してとることは重要です。今回はその中でもたんぱく質についてお話します。

① たんぱく質はなぜ摂る必要があるの？

たんぱく質は人間の体(筋肉や内臓、ホルモンや酵素など)をつくる材料として私達にとって欠かせない栄養素です。たんぱく質の摂取不足は、免疫力低下、筋力低下、皮膚や髪の衰えなどにも関係し、様々な不調につながります。

② 「良質なたんぱく質」が入っている食品を積極的に！

たんぱく質は20種類のアミノ酸の組み合わせでできていますが、そのアミノ酸がバランス良く入っているたんぱく質が「良質なたんぱく質」です。「良質なたんぱく質」が摂取できる食品は、魚介類、肉、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品などになります。それぞれの食品にどのくらいのたんぱく質が入っているかは、次の表を参考にしてください。

たんぱく質の多い食品(一回に食べる目安量とタンパク質)

| 食品名 | 1回に食べる目安量 | たんぱく質(g) | 食品名 | 1回に食べる目安量 | たんぱく質(g) |
|--------------|-----------|----------|--------------|-----------|----------|
| 卵1個 | 50g | 5.7 | 豚ロース肉(赤身) | 100g | 19.7 |
| 糸引き納豆 | 50g | 7.3 | 鶏むね肉(皮なし) | 100g | 19.2 |
| 木綿豆腐1/3 | 100g | 6.7 | 牛もも肉(赤身) | 100g | 17.9 |
| 厚揚げ1/3 | 100g | 10.3 | 牛乳 1杯 | 200ml | 6.0 |
| 生湯葉 | 30g | 6.4 | ヨーグルト(プレーン) | 100g | 3.3 |
| 鮭1切れ | 60g | 11.1 | チーズ1切れ(プロセス) | 20g | 4.3 |
| 鯖1切れ | 80g | 14.2 | 豆乳(成分無調整) | 200ml | 6.8 |
| まぐろ刺身(赤身)3切れ | 50g | 11.1 | きな粉 大匙1 | 7g | 2.4 |

③ たんぱく質 おすすめの摂り方は？

★1食 20g 目安のたんぱく質を 毎回の食事で摂る

1日のたんぱく質摂取推奨量は 男性60～65g 女性 50g (18歳以上)です。

1日の摂取推奨量のたんぱく質量を、朝昼夕で分け、1食 20g目安で食べることをおすすめします。(下記メニュー例を参考にしてください)

★毎回の食事で摂る(まとめ食いはしない)

たんぱく質は一度に吸収できる量が決まっています。1食で過剰摂取しても 吸収できないばかりかエネルギーオーバーによる肥満や、腎臓へ負担がかかるなど…体に悪影響を及ぼす可能性もあります。まとめ食いはせず、3食に分けて様々な食品から摂るようにしましょう。

④ たんぱく質の摂れる 1日のメニュー例です。スーパーやコンビニでも購入可能な簡単メニューですので、作るのが面倒だと思ったときの参考にしてください。



朝食

食パン(チーズ) 卵とハム ヨーグルト 果物

たんぱく質21g

昼食

素麺(そばなど) 冷奴 鶏肉入りサラダ

たんぱく質 20g

夕食

ご飯 焼き魚 納豆 味噌汁(野菜入り) 野菜炒め

たんぱく質 21g

★ 適量の穀類(米 パン 麺など)と、良質なたんぱく質食品と一緒に食べることは筋肉の合成を促すうえで望ましいです！

★ 体に必要なたんぱく質量には個人差があります。自分の必要量がわからない方、「たんぱく質制限が必要」と言われている方は主治医にご相談ください。

※参考図書 日本食品標準成分表【八訂】 日本人の食事摂取基準(2020年版)

栄養素図鑑と食べ方テク タンパク質&脂質データBOOK

管理栄養士/日本糖尿病療養指導士 小林