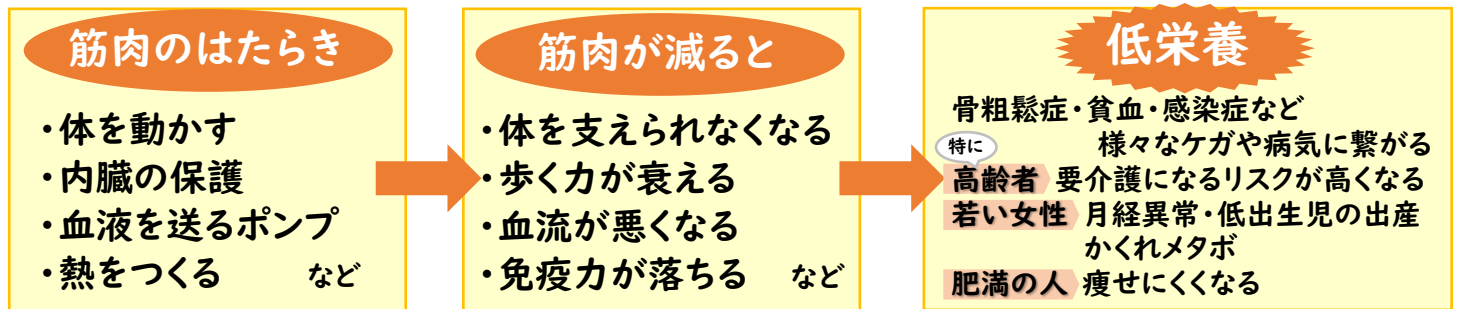


低栄養を予防 たんぱく質をしっかりとろう

近頃、高齢者の“低栄養”や若い女性の“やせ”が問題となっています。また、肥満の方もたんぱく質の不足は筋肉量の減少に繋がり基礎代謝が下がります。たんぱく質をしっかりとって、栄養不足を予防しましょう。

たんぱく質はなぜ必要??

筋肉などの体をつくる材料となる重要な栄養素だからです。



たんぱく質を多く含む食材

<p>肉</p>  <p>例 (1食分)</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏肉 ささみ (80g)</td> <td>牛肉 もも (80g)</td> <td>豚肉 ロース (80g)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質量 19.7g</td> <td>17.0g</td> <td>15.4g</td> </tr> </table>	鶏肉 ささみ (80g)	牛肉 もも (80g)	豚肉 ロース (80g)	たんぱく質量 19.7g	17.0g	15.4g	<p>魚</p>  <p>例 (1食分)</p> <table border="1"> <tr> <td>白身魚 たら (80g)</td> <td>赤身魚 かつお (80g)</td> <td>加工品 ちくわ (60g)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質量 14.1g</td> <td>20.0g</td> <td>7.3g</td> </tr> </table>	白身魚 たら (80g)	赤身魚 かつお (80g)	加工品 ちくわ (60g)	たんぱく質量 14.1g	20.0g	7.3g	<p>卵</p>  <p>例 (1食分)</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏卵 全卵 (60g)</td> <td>卵黄 (20g)</td> <td>卵白 (40g)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質量 7.3g</td> <td>3.3g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>	鶏卵 全卵 (60g)	卵黄 (20g)	卵白 (40g)	たんぱく質量 7.3g	3.3g	4.0g	
鶏肉 ささみ (80g)	牛肉 もも (80g)	豚肉 ロース (80g)																			
たんぱく質量 19.7g	17.0g	15.4g																			
白身魚 たら (80g)	赤身魚 かつお (80g)	加工品 ちくわ (60g)																			
たんぱく質量 14.1g	20.0g	7.3g																			
鶏卵 全卵 (60g)	卵黄 (20g)	卵白 (40g)																			
たんぱく質量 7.3g	3.3g	4.0g																			
<p>豆</p>  <p>例 (1食分)</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆 水煮 (80g)</td> <td>豆腐 木綿豆腐 (100g)</td> <td>厚揚げ (80g)</td> <td>納豆 糸引き (90g)</td> <td>きな粉 (10g)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質量 10.3g</td> <td>7.0g</td> <td>8.6g</td> <td>14.9g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>	大豆 水煮 (80g)	豆腐 木綿豆腐 (100g)	厚揚げ (80g)	納豆 糸引き (90g)	きな粉 (10g)	たんぱく質量 10.3g	7.0g	8.6g	14.9g	3.7g	<p>乳</p>  <p>例 (1食分)</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳 (200cc)</td> <td>ヨーグルト (100g)</td> <td>チーズ プロセス (20g)</td> <td>スリムミルク カッテージ (40g)</td> <td>スキムミルク (10g)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質量 6.9g</td> <td>3.6g</td> <td>4.5g</td> <td>5.3g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>	牛乳 (200cc)	ヨーグルト (100g)	チーズ プロセス (20g)	スリムミルク カッテージ (40g)	スキムミルク (10g)	たんぱく質量 6.9g	3.6g	4.5g	5.3g	3.4g
大豆 水煮 (80g)	豆腐 木綿豆腐 (100g)	厚揚げ (80g)	納豆 糸引き (90g)	きな粉 (10g)																	
たんぱく質量 10.3g	7.0g	8.6g	14.9g	3.7g																	
牛乳 (200cc)	ヨーグルト (100g)	チーズ プロセス (20g)	スリムミルク カッテージ (40g)	スキムミルク (10g)																	
たんぱく質量 6.9g	3.6g	4.5g	5.3g	3.4g																	

1日の目安量

両手に乗るくらいを目安に食べると、ちょうど良いたんぱく質量になります。

【例】



卵 1個程度	肉 60~80g程度	<ul style="list-style-type: none"> ・魚や肉の厚みは、手のひらの厚みと同じくらいが目安です。 ・3食に分けて食べましょう。 ・いろいろな食材からとることが理想です。
魚 1切(60~80g)程度	豆腐 100~150g程度	

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

低カロリー・バランス食レシピ No. 190

家庭でつくってみよう！たんぱく質がとれるレシピ

鮭の磯部焼き



【材料】2人分

鮭	2切れ
A	
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
薄力粉	大さじ1
B	
青のり	大さじ1
水	大さじ1/2
油	大さじ1/2
【付け合せ】	*お好みで
千切り野菜	20g
水煮コーン	5g

【作り方】

- ① ポリ袋に鮭とAを入れ、10分以上漬ける。
- ② 溶き合わせたBに①を汁ごと加え全体にからめる。
- ③ フライパンに油を熱し、③を両面焼く。中まで火が通ったら、皿に盛り付ける。付け合せを添える。

魚は、たんぱく質が豊富な食材です。鮭以外にも、マグロやタラなど他の魚にも応用できるレシピです。

【栄養価】1人分

エネルギー 164kcal/脂質 6.4g
炭水化物 6.6g/塩分 0.9g

たんぱく質

19.0g

*1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
18~64歳	65g	50g
65歳以上	60g	

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より最新値を随時確認してください。

ブロッコリーとカッターチーズのサラダ

【材料】2人分

ブロッコリー	180g
ゆで卵	1個
カッターチーズ	70g
ブラックペッパー	少々
【ドレッシング】	
オリーブ油	大さじ1
リンゴ酢	小さじ2
粒マスタード	小さじ1
塩	1g

【作り方】

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ブロッコリーを加え、全体を和える。
- ④ 器に盛り付け、カッターチーズとブラックペッパーをかける。8等分したゆで卵をそえる。

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

【栄養価】1人分

エネルギー 166kcal/脂質 11.1g
炭水化物 7.2g/塩分 1.1g

たんぱく質

12.8g

カッターチーズをかけて卵をそえるだけでたんぱく質量がアップし、オシャレなサラダに変身します。野菜は何でもOKです！



材料はたった2つ。火を使わず簡単！

カッターチーズ手作りできます

- ① 耐熱容器に牛乳【200ml】を入れ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ② レモン汁【大さじ1】を加え、そっと混ぜる。
- ③ 分離してきたら、キッチンペーパーを敷いたザルでこす。

なぜカッターチーズを使う??

牛乳から乳脂肪分を取り除いて作られるため他のチーズと比べて“低脂肪”が特徴です。また、手作りすると、塩分もほとんど含まれません。爽やかでクセが無く何にでも合うので、野菜などたんぱく質が少ない食材にプラスして使うのがオススメです。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市HP》