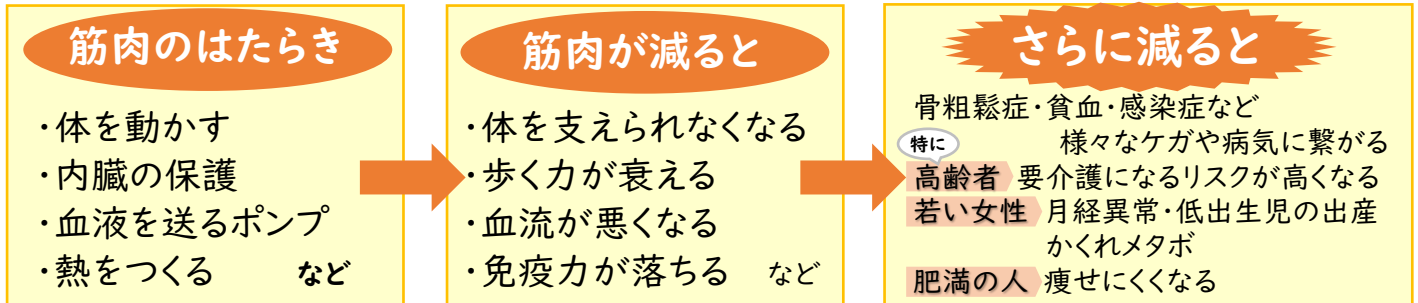


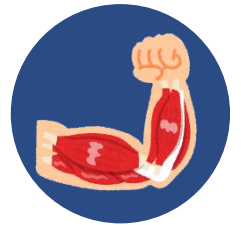
# 筋肉をつけるための食事

健康的な生活をおくるためには筋肉が不可欠ですが、歳を重ねるほど筋肉をつくる力は落ちていきます。筋肉をつくるためには、運動とともに必要な栄養を十分に取る必要があります。



## 『筋肉がつく』とは？

筋肉に負荷を与えると、筋肉の繊維が切れます。切れた繊維が修復され、太くなることを繰り返すことで筋繊維が太くなり“筋肉がつく”こととなります。つまり、筋肉をつけるためには負荷（運動）とともに修復の材料（たんぱく質）が重要です。



## 筋肉の材料『たんぱく質』を多く含む食材

丈夫な筋肉をつくるためには、材料となるたんぱく質を食事からしっかりと取る必要があります。

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



### ・食べ過ぎに注意

たんぱく質を増やすことを意識すると、カロリーの取り過ぎにも繋がりがやすいです。適量を守り、食材の選び方や調理法を工夫しましょう。

### ・たんぱく質の多い部位を選ぶ

同じ鶏肉でも、ももよりささみの方がたんぱく質の量が多いです。脂身が少ない部位を選ぶことがポイントです。

### ・バランスのよい食事が基本

偏った食事は、必要な栄養素が不足します。主食・主菜・副菜をそろえることが基本です。

※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.202

／ 今月は食生活改善推進員考案 ／

家庭でつくってみよう！ 筋肉をつくる！ たんぱく質メニュー

## さばの香味ソースがけ

他の魚でも応用できます。魚はたんぱく質豊富な食材なので、積極的に食事に取り入れましょう！

### 【材料】 2人分

さば	2切
塩	ふたつまみ
酒	小さじ2
にんにく(おろし)	小さじ1/2
しょうが(おろし)	小さじ1
A 白ねぎ	40g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

\*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

### 【作り方】

- ① さばの皮に、切り込みを3本入れる。  
塩と酒を両面にふりかけ、臭みをとるためしばらく置いておく。
- ② 白ねぎはみじん切りにし、Aを合わせて香味ソースを作る。
- ③ さばの水気を拭き、魚焼きグリルでこんがり焼く。
- ④ 皿に盛り付け、②のソースをかける。



たんぱく質

15.0g

### 【栄養価】 1人分

エネルギー 184kcal/脂質 13.8g  
炭水化物 3.1g/塩分 0.9g

## 豆腐とかぶのガーリック炒め

豆腐と卵はたんぱく質豊富な食材です。旬のかぶは葉付きが手に入らなければ、小松菜などの葉物野菜で代用しましょう。

### 【材料】 2人分

木綿豆腐	200g
卵	1ケ
かぶ	240g
かぶの葉	60g
にんにく	1片
薄口しょうゆ	大さじ1/2
バター	小さじ2

### 【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ② かぶは皮をむいてくし切りに、葉はよく洗って2cmの長さに切る。  
にんにくは粗くみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターとにんにくを入れて火にかける。香りがたってきたら中火にして、かぶを炒める。
- ④ 3分程炒めたら豆腐を手で一口大にちぎって入れ、かぶの葉も加えて強火で炒める。
- ⑤ 鍋はだにしょうゆを入れ、全体に混ぜたら溶きほぐした卵を加える。
- ⑥ 全体を炒め合わせて、火を止める。
- ⑦ 盛り付けて、お好みで黒こしょうをかける。



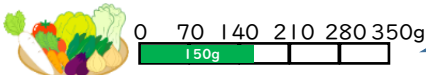
たんぱく質

12.1g

### 【栄養価】 1人分

エネルギー 176kcal/脂質 10.9g  
炭水化物 10.4g/塩分 0.9g

### 【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



1日の目標量の約2/5



### ～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べていますか?～

中央保健センター内にある健康テラスには1日の推定野菜摂取量が測定できる「ベジチェック」が設置してあります。ご自身の健康チェックのため、ご活用ください!

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》