

栄養だより

2023年
9月号

テーマ

「たんぱく質の必要性」

現代では7割の人がたんぱく質不足だと分かっています。ではなぜたんぱく質不足が注目されているのか深掘りしてみましょう。

たんぱく質のサイクル

たんぱく質はご飯を食べたのち体内でアミノ酸へ分解され、それから各組織、臓器へ送られ分解・合成されます。その他にも筋肉や髪の毛、エネルギー代謝としても消費されます。

たんぱく質



→アミノ酸

髪の毛や爪、
エネルギー代謝へ

臓器に送られ
分解、合成

糖や脂質は体内で溜め込むことができますが、たんぱく質が分解された後のアミノ酸は溜め込めない為、常に食事やプロテイン、補助栄養剤などで取り込む必要があります。

筋肉量低下のリスク

近年の研究で、BMI25未満の方の筋肉量の低下は糖尿病の発症リスクを高めると言われています。糖質は食後筋肉へ貯蔵されますが、筋肉量が低下することで貯蔵できなくなり、血中の脂質が増え糖尿病のリスクが高まってしまいます。

糖質を貯めておく筋肉が低下する

貯めておけず血中へ出てしまう

血中の脂質が増える



また皮膚の代謝にかかわる物質は、筋肉量が多いほど体内で分泌されることが分かっており、筋肉量が多い人ほどシミやシワが少ないという研究結果もあります。

高たんぱく質での減量

たんぱく質をより多く摂取することで減量につながるということも分かっています。

高たんぱく質の摂取

- ①徐脂肪量の低下防止
- ②食事誘発性エネルギー消費量の上昇

基礎代謝量up

エネルギー消費量up



食欲誘発性ホルモンの低下

満腹中枢の上昇

食事量の低下



「人生100年時代に向けたたんぱく質の上手な摂り方より」

こんにちは！管理栄養士の藤井です。先月夏休みのお子さんへ向けて食育「ジュースと牛乳」をテーマにイベントを開催しました◎！

牛乳はグッドアイテム

子どもの学校給食では牛乳が毎日出ます。それはたんぱく質も豊富なのに加えカルシウム、ビタミン、ミネラル、脂質と様々な栄養素がバランスよく入っているので、栄養不足を予防するためです。さらに、カルシウムは不足しやすいため文部科学省は1日に必要なカルシウムの50%を給食で摂取する基準を設けています。先月長期休みに入った小学4年生までのお子さんへ向けて牛乳の大切さを伝えるイベントを行いました。自宅にいる子供たちは家で牛乳を飲んでいますか？牛乳はたんぱく質が手軽に摂れる食品の一つです。ぜひ大人の方も毎日の習慣にしてみてください。また飲むのが苦手でもお料理に取り入れてみてはいかがでしょうか？

「栄養ワンダーBookより」



参加してくださったご家族の皆様
ありがとうございました。



<今月のおすすめレシピ>

じゃが芋のグラタン チーズ焼

調理時間 20分
の目安



子どもから大人まで食べられるおかずの一品です。ぜひ作ってみてください。

1人あたり栄養量
199kcal 塩分0.6g

【材料（2人分）】

- じゃが芋…1個
- 玉ねぎ…1/2個
- ベーコン…30g
- 油…小さじ1
- 牛乳…100ml
- コンソメ…小さじ1/2
- 小麦粉…小さじ1
- スライスチーズ…1枚

【作り方】

- ①じゃが芋を切った後1分程度レンジで温める。
- ②玉ねぎ、ベーコンを切る。
- ③フライパンに油をひき、具材を炒め、火が通ったら牛乳、コンソメ、小麦粉を入れ火を通す。
- ④器へ移しチーズをのせ、オーブントースターで3~4分焼けば完成。

写真付きの作り方はクックパッドをcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ