

### 「たんぱく質の上手な摂り方」

前回のたんぱく質のお話について、今回はどれくらい食べればいいのか、効率良く筋肉を作るための食べ方についてみていきます。

#### 食べる量の目安

1日のたんぱく質の推奨量は、次の通りです。

年齢	男性	女性	年齢	男性	女性
1～2歳	20g		12～14歳	60g	55g
3～5歳	25g		15～17歳	65g	55g
6～7歳	30g		18～64歳	65g	50g
8～9歳	40g		65歳以上	60g	50g
10～11歳	45g	50g	日本人の食事摂取基準(2020年版)より		

運動量が多い人、体格が大きい人はもっと摂る必要があります。ただし、治療・療養中の方は医師の指示に従って下さい。

次に、食品にはどれくらいのたんぱく質が含まれているのか、みてみましょう。

#### 食品中のたんぱく質量

 ごはん(150g) 3.8g	 食パン6枚切 5.6g	 うどん1玉(200g) 5g
 鮭80g 17.8g	 からあげ3個 16.3g	 卵1個 6.3g
 ヨーグルト 3.8g	 牛乳 6.9g	 チーズ 4g
		 豆腐1/3丁 5g
		 さつま揚げ 8.1g

ごはんにもたんぱく質は含まれていますが、一部のアミノ酸が不足しているため、肉や魚・卵・大豆・乳製品と組み合わせて摂る必要があります。

#### <今月のおすすめレシピ>



調理時間の目安 10分

#### さばピザトースト



朝食におすすめのたんぱく質が摂れるメニューです。牛乳をプラスすると1食分のたんぱく質を摂ることができます。

1食分の栄養価  
300kcal たんぱく質18.5g 塩分1.9g (+牛乳1杯の場合)  
392kcal たんぱく質23.4g 塩分2.1g

【材料(1人分)】  
食パン(5枚切)…1枚  
鯖缶(水煮)…1/2缶  
玉ねぎ…1/8玉(25g)  
ミニトマト…2個

ケチャップ…小さじ2  
ブラックペッパー…少々  
粉チーズ…小さじ1  
パセリ…少々

こんにちは！管理栄養士の中野です。秋らしい涼しい日もみられるようになり、お散歩やお出かけにも良い季節ですね。

#### 朝こそしっかりとたんぱく質を

朝食は食べない・量が少ない人が多く、たんぱく質が不足しがちです。たんぱく質は、夜に沢山食べていても、一度に利用できる量に限界があるため、3食摂る必要があります。

さらに、若者でも、たんぱく質の摂取量が1食でも不足すると筋肉低下のリスクが高いという報告もされています。



忙しい朝は、手軽に食べられる練りものやチーズ・ヨーグルト、缶詰などの加工食品を活用してみてもどうでしょうか。

#### たんぱく質を効率よく使うために

##### ●糖質も適度にとる



せっかくたんぱく質を沢山摂っても、糖質制限などにより全体の食事量が不足していると、アミノ酸はカラダ作りよりも、エネルギーとして消費されてしまいます。

##### ●ビタミンB6、ビタミンDも意識しよう



筋肉の合成に関わるビタミンです。ビタミンB6は、赤身の魚やバナナなどに含まれます。ビタミンDは、日光に当たることで体内で作ることができ、食品では鮭やイワシに多く含まれます。

##### ●筋トレで筋肉の合成を刺激



特に高齢者は、筋肉の合成が少なくなりますが、筋トレをすることで、筋肉の合成を高めることができます。また、たんぱく質は運動と同時に摂るのが効果的です。

たんぱく質の工夫については、栄養だより2023年6月号も参考にしてください。

一人ひとりに合わせた栄養相談も行っています！管理栄養士までご相談ください。

(参考：人生100年時代に向けたたんぱく質の上手な摂り方)

#### 【作り方】

- ① 鯖缶は水気を切り、フォークなどでつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは粗く刻む。
- ③ ①②とケチャップ、ブラックペッパーを混ぜて、食パンの上にのせる。粉チーズを振りかける。
- ④ トースターにアルミホイルを敷き、6～8分焼く。
- ⑤ パセリを振って完成。

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

# ひとつすじ