

# 体をつくるたんぱく質を摂ろう！

## たんぱく質の働き

不足  
すると

- ・体の組織を作る材料となる
- ・体の機能を調整するホルモンなどの材料になる
- ・免疫の代謝、血圧の調整、神経機能の維持
- ・体を動かすエネルギー源

エネルギーを筋肉内のたんぱく質を使い確保するため、筋肉量の低下につながります。  
また、免疫機能が低下して抵抗力が弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。

## 1日に必要なたんぱく質は？

推奨量（日本人の栄養摂取基準2025）

|    |        |     |
|----|--------|-----|
| 男性 | 15～64歳 | 65g |
|    | 65歳以上  | 60g |
| 女性 | 18歳以上  | 50g |

### たんぱく質 1日の摂取量の目安



## たんぱく質を上手に摂るには…



### 「動物性」と「植物性」のたんぱく質をバランスよくとる

#### 動物性たんぱく質

肉・魚介類・卵・牛乳、乳製品



体内への吸収率が高く、筋肉作りには欠かせない食品です。体内で合成できない9種類の必須アミノ酸を全て含んでいます。  
脂質が比較的多いため、脂質の摂りすぎに注意が必要です。

#### 植物性たんぱく質

豆、大豆製品



動物性に比べ、脂質が少なく、エネルギー量が抑えられます。  
体内への吸収率は低めです。



### 「朝・昼・夕」の食事ごとにとる

1日に食べるたんぱく質量が同じでも、1食で偏って食べた時よりも、3食均等に食べた時の方が筋肉が多く作られることがわかっています。1度にたくさんとっても、摂りだめができません、多くとり過ぎた分はうまく活用できません。



### たんぱく質の吸収を助ける栄養素と一緒にとる



ビタミンD（鮭・いわし・干しいたけ・卵）やビタミンB6（かつお、にんにく、ごま、バナナ）と一緒にとると、たんぱく質の吸収がよくなります。

# 無理せず手軽に たんぱく質を毎日の習慣に!!

## ほうれん草とツナの白和え風

(1人分 114kcal、たんぱく質5.8g、塩分0.8g)

### ■材料 (2人分)

ほうれん草・・・・・・・・・・ 100g  
ツナ缶(オイル漬け)・・・・ 1/2缶  
絹ごし豆腐・・・・・・・・・・ 50g  
麵つゆ(3倍濃縮：下味用)・・ 大さじ1/2  
A [ マヨネーズ・・・・・・・・ 小さじ1/2  
麵つゆ(3倍濃縮)・・・・ 小さじ1/2

### □作り方□

- ①鍋に湯を沸かし、ほうれん草をさっと茹でる。水気を絞ってから麵つゆで下味をつけ、汁気を絞り、2cm長さに切る。
- ②豆腐はペーパータオルで水気をきりボウルに入れる。Aを加え、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③②に①と汁気をきったツナを加え、和える。



## 豚肉と根菜のきんぴら

(1人分 236kcal、たんぱく質7.4g、塩分1.3g)

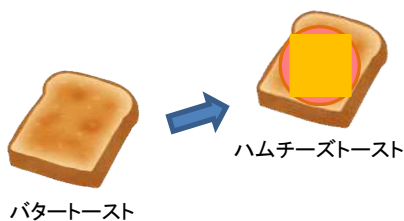
### ■材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り)・・・・・・ 75g  
ごぼう・・・・・・・・・・・・・ 45g  
にんじん・・・・・・・・・・・・・ 25g  
れんこん・・・・・・・・・・・・・ 80g  
A [ しょう油・・・・・・・・・・ 大さじ1  
みりん・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
ごま油・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1  
七味唐辛子・・・・・・・・・・・・・ 少量

### □作り方□

- ①豚肉は3～4cm長さに切る。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらす。人参は縦半分に切りさがきにする。れんこんは2mm厚さの半月切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①を炒める。肉の色が変わったら②の水気をきって加え、炒め合わせ、Aで調味する。
- ④器に盛り、七味唐辛子を少量ふる。

## たんぱく質のちょい足しメニュー



きなこをまぶしたり、ハムの代わりに市販の蒸し鶏やアボカドをのせても。



肉類やたまご、カニカマ、ちくわをプラス。野菜はカット野菜が手軽。



市販の温泉卵やチーズをのせれば、たんぱく質が充実。ソーセージ、肉団子、厚揚げ、ゆで大豆などを加えても。



### 私たちは食生活推進員です



食生活改善推進員とは、地域の子供達から高齢者まであらゆる世代へ食育を推進し、健康づくり活動を行っているボランティア団体です。

朝は忙しかったり、食欲がなかったりで十分にたんぱく質が摂れない方が多いかと思いますが、朝食こそたんぱく質をしっかり摂る必要があるようです。今までの朝食に1品たんぱく質をちょい足して、1日の摂取目標量に近づけたいものです。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233