

今月の
栄養素

たんぱく質

- ◆体のさまざまな部位を構成する
- ◆アミノ酸に分解されて吸収され、体内でたんぱく質に再合成される
- ◆睡眠や免疫に関係し、エネルギー源としても働く
- ◆20種のアミノ酸のうち、9種は体内で合成できないため食べ物からとる必要がある



健康なココロとカラダはオレが守る!

今月の栄養不足さん

筋裂 細矢さん(27)

筋トレしても筋肉がつきにくく、ほっそり体型のまま。いまいちパワーが足りないことと、疲れやすくかぜをひきやすいことが悩み。ちょっと心配性で、不眠ぎみ。



1 へっくしょい! 今日眠れそうにないや...

2 免疫! 不安! 不眠! ついでに筋肉! まとめてオレに頼ってくれ!

3 オレに任せる!! ひとまずこれ飲んで落ち着け!!

4 たんぱく質は『体をつくるもとになる』って、聞いたことないか? 筋肉をつくるっていう意味だけじゃなく、いろいろ役割があるってことなんだぞ!

5 とりあえず今日はぐっすり寝ろ! オレがついてやるから!

6 あれ、朝までぐっすり眠れた... なんだかスッキリ! よし、仕事頑張るぞ~!

たんぱく質が足りないと...

- 筋肉量が減り、冷え性やむくみ、肥満やメタボにつながる
- しわやたるみ、髪の毛の減少、抜け毛など、見た目のエイジングが進む
- 集中力の低下、不眠、不安、メンタルヘルスの不調を招く
- 免疫機能が低下して病気になるやすい

頼れる味方に健康維持をお任せだ!!
続きへGO!



心身の不調、まとめてお任せあれ!

たんぱく質はココロとカラダをつくるもと



たんぱく質って、どんな栄養素?

1日の推奨摂取量 男性(18~64歳) **65g** / 女性(18歳以上) **50g**

※腎臓病等でたんぱく質の摂取量を制限されている方は、主治医にご相談ください。
参考:日本人の食事摂取基準(2020年版)

たんぱく質含有量の例

- 鶏ささみ:約25g/100g ●焼き鮭:約20g/1切れ(75g)
- 牛乳:約7g/200ml ●納豆:約8g/1パック(50g)

参考:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品のほか、穀類にも多く含まれる

筋肉、臓器、ホルモン、髪など、全身を構成

睡眠や免疫に関係

エネルギー源になる

穀類は一部のアミノ酸も含まないので、肉や魚、卵などと一緒に食べよう!



20種類のアミノ酸※1からなり、うち9種類は必須アミノ酸※2

- ▶ 必須アミノ酸は体内で合成できず、食べ物からとる必要がある
- ▶ 足りないアミノ酸があると、十分にたんぱく質を合成できない※1

1日の摂取エネルギー量全体の15~20%をたんぱく質からとるイメージだ!



体重1kgあたり1g程度と覚えてもいいぞ!

※1 アミノ酸:たんぱく質を構成する分子。20種類あり、ひとつでも欠けるとたんぱく質を合成できない。

※2 必須アミノ酸:イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン(スレオニン)、トリプトファン、バリン、ヒスチジンの9種類。



セロトニンをつくるアミノ酸“トリプトファン”でぐっすり… ZZZ

トリプトファンは必須アミノ酸のひとつで、乳製品や大豆製品、ナッツ類などのたんぱく質に多く含まれます。脳に運ばれると、“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの生成にかかわり、不眠の解消やココロの安定に役立つとされます。

眠れないとき、母親がホットミルクを飲ませてくれたのはそういうことだったのか~



良質なたんぱく質が豊富な鶏肉を、食欲を刺激するカレー風味で!

タンドリーチキン

1人分
371kcal
塩分1.3g
たんぱく質23g



作り方

- 1 鶏もも肉は2等分に切る。レタスは大きめにちぎり、赤ピーマンは輪切りにする。レモンはくし形に切る。
- 2 密閉袋(ビニール袋)にAをすべて入れよく混ぜ、鶏もも肉を加えてもみこみ、1時間以上置く。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮目から先に、両面を色よく焼く。
- 4 皿にレタスを敷き、③を盛り付け、赤ピーマンとレモンを添える。

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚	A	ヨーグルト(プレーン)	…… 大さじ3
レタス	…… 2枚		カレー粉	…… 小さじ2
赤ピーマン	…… 1/3個		塩	…… ふたつまみ
レモン	…… 1/4個		オリーブオイル	…… 大さじ1/2
			ケチャップ	…… 大さじ1
			オリーブオイル	…… 小さじ2

ポイント

たんぱく質から体内でコラーゲンを生成するときにはビタミンCが必要。野菜や果物と一緒に食べるとgood!

たんぱく質は一度に体内で活用できる量が限られるから、小分けにしてとるといいぞ!

