つばめ食育だより

毎月19日は食育の日 令和5年9月19日号 No.136

たんぱく質ってなんだろう?

「たんぱく質は体をつくるはたらきがあります」という言葉を一度は耳にしたことがあると思い ます。具体的に体のどの部分を作っているのか、他にもどんなはたらきがあるのかなどたんぱく 質をとることの大切さを再確認し、いろいろな食品からバランスよく取り入れていきましょう。

たんぱく質のはたらき

0.この中でたんぱく質からできているのはどれでしょう?



①髪の毛



②筋肉







A.正解は①~⑤全部です。たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体の中で水分の次に多い成分で す。筋肉のもととなるだけでなく、**免疫力を高めたり、貧血の予防、皮ふや内臓を健康に保つ**はたらき があります。また、フレイル予防のためにもしっかりと食事からたんぱく質をとることが大切です。

どのくらいの量を食べればいいの?

一日に必要なたんぱく質の量は**成人女性50g、成人男性65g**です。 (厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より)一食当たり約20gのたんぱく質がとれるように心がけましょう!

豚ばら肉(100a)



牛乳(200ml) たんぱく質:7g







鶏もも肉(100g) サラダチキン(鶏むね肉)(100g) サケの切り身(85g)

たんぱく質:17g たんぱく質:23g たんぱく質:19g

たんぱく質:7g



たんぱく質:7g

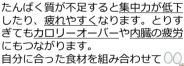


ツナ水煮缶 (70g) たんぱく質:11g



木綿豆腐1/3丁(100g) たんぱく質:7g





食事に取り入れましょう。

待望のベジ足し新作レシピをご紹介!

長ねぎの中華風サラダ 🤇

副菜にたんぱく質をプラス!



1食あたり たんぱく質:5g

- ●材料(4~6人分) 長ねぎ......1本 人参.....60g もやし.....1袋 きゅうり......1本 サラダチキン......100g ぽん酢醤油......大さじ1 酢......大さじ1 ごま油......小さじ2
- ①長ねぎ、人参は5cm長さの千切りにしてレンジで 1分加熱する。
- ②もやしはレンジで2分加熱する。
- ③きゅうりは5cmの長さで千切りし、軽く塩でもむ。
- ④サラダチキンはほぐす。
- ⑤すべての材料の水気を切ってAと和える。

水分補給だけじゃない!熱中症予防!

熱中症予防として水分補給はもちろん大切ですが、1日 3食しっかりと食事をとることも重要になってきます。 主食、主菜、副菜をバランスよく食べることは 体力がつくだけでなく、塩分の補給にもつなが ります。栄養と水分をとって残暑に負けない体 を目指しましょう!

ベジ足し第4弾が登場!



今年は野菜と一緒にたんぱく質をとれる レシピがいっぱい♪

気になる人は今すぐチェック!

1~4弾すべてのレシピが見れるよ!



問合せ先: 燕市保健センター 160256-93-5461