

# つばめ食育だより

## 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

Q.この中でたんぱく質からできているのはどれでしょう？



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、皮膚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か？

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(100g) たんぱく質：14g	鶏もも肉(100g) たんぱく質：17g	サラダチキン(鶏むね肉)(100g) たんぱく質：23g	サケの切り身(85g) たんぱく質：19g	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
牛乳(200ml) たんぱく質：7g	チーズ(17g) たんぱく質：4g	ヨーグルト(75g) たんぱく質：3g	卵Mサイズ(60g) たんぱく質：7g	納豆1パック(40g) たんぱく質：7g	

たんぱく質が不足すると集中力が低下したり、疲れやすくなります。とりすぎてもカロリーオーバーや内臓の疲労にもつながります。自分に合った食材を組み合わせ、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します！

#### 長ねぎの中華風サラダ

副菜にたんぱく質をプラス！

●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  
 A ぽん酢醤油.....大さじ4  
 酢.....大さじ1  
 ごま油.....小さじ2

1食あたり たんぱく質：5g

- 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 Tel.0256-93-5461