

毎月19日は食育の日
♪つばめ 食育だより♪



燕市健康づくり課 食育庁内プロジェクト
令和2年1月19日号 NO.92

問い合わせ先: 燕市保健センター
TEL.0256-93-5461

いつも足りてる? しっかり食べよう! たんぱく質!

「栄養バランス」を整えるためには、食事で「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」の三つをそろえることが基本です。
病気予防には「副菜」である野菜をとることが重視されていますが、「主菜」も大事なのです。「主菜」とは、おもに身体を作るための材料となる「たんぱく質」を多く含む食品の料理を指します。ダイエットのために減らしたり、小食のために控えたりすると、健康を損ねる恐れがあります。
毎食欠かさずに、たんぱく質食材を適量食べましょう。

朝食でよくあるパターン



パンとコーヒーのみ

昼食でよくあるパターン



おにぎりだけ または カップめんだけ

こうした**主食だけの食事**では、すぐにエネルギーになるため血糖値が一気に上がりやすく、すぐに下がる→空腹を感じて間食をする→さらに**血糖値をあげやすい**うえに**肥満の原因**となりやすいです!!

どんな食材のこと?

動物性たんぱく質の食材

鶏卵や
その加工品
卵類

牛乳・乳製品

鶏・豚・牛肉や
その加工品
肉類

魚介類とその
加工品
魚介類

魚類には、良質な油脂（不飽和脂肪酸）が含まれているので、積極的にとりましょう!!

植物性たんぱく質の食材

豆腐・油揚げ
大豆・大豆製品

納豆

豆乳・きな粉
・枝豆・煮豆など

食べることの効果はいろいろ

- 血糖値の急な上昇を抑える
- 腹持ちがよい間食不要
- 大切な筋肉の材料となる
- 免疫機能を高める
- 貧血を予防する
- 肌や血管、骨の若さを保つ

一日にどのくらい必要?

「たんぱく質」として、1日で摂取するに推奨されている量は
(※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」策定ポイントを参考にしました)
健康な成人女性で**50g**、成人男性で**60~65g**です。
下の写真から、自分に合った食材を組み合わせましょう。

乳 牛乳200cc たんぱく質:6g	プレーンヨーグルト75g たんぱく質:3g	チーズ20g たんぱく質:5g	肉 鶏むね肉100g たんぱく質:20g	豚肉ロース薄切り2枚60g たんぱく質:12g	魚 鮭切り身75g たんぱく質:15g	真だら切り身80g たんぱく質:14g
卵 鶏卵Mサイズ1個 たんぱく質:6g	大豆 厚揚げ80g たんぱく質:8g	もめん豆腐 150g たんぱく質:11g	納豆1パック たんぱく質:6g	米飯200g たんぱく質:5g	食パン6枚割1枚 たんぱく質:6g	【参考】 主食に含まれる たんぱく質の量