



8月 知っておきたいたんぱく質の摂取目安

近年、たんぱく質の大切さが注目され、プロテインドリンクやバーなどの商品がコンビニでも販売されるようになってきていますね。ですが、実際に今の自分の食事にたんぱく質が足りているか、よく分からないという方が多いのが現状です。

日本人の女性は不足のリスクを回避する量として1日に少なくとも40g、できれば50g摂ることがよいとされていますが、令和元年の国民健康栄養調査の30～39歳女性の平均値は61.6gと報告されており不足している傾向にはありません。ただ、生活習慣病等を予防する量としては、体格や活動量により個人的な差が大きいのですが、身体活動レベルが普通の方で67～103gとなっておりより多くのたんぱく質の摂取が望まれます。

必要なたんぱく質量を手を使って把握しよう

食品に含まれているたんぱく質を重量で把握していくのは難しいので、自分の手を目安に摂っていくことをお勧めしています。肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食材を、毎食にこぶし1つ分を大枠の目安として摂っていくとたんぱく質がしっかりと摂れるようになります。たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品以外には含まれていないと思われがちなのですが、様々な食材に含まれています。毎食のこぶし1つ分のたんぱく質を多く含む食材をベースにバランスよく食事をしていきましょう。

1日たんぱく質50gを摂るために必要な食材例

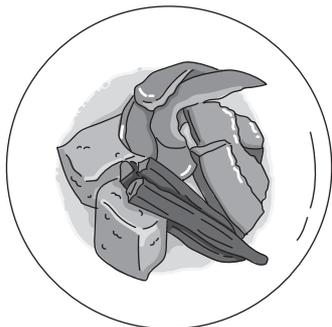
 鮭一切れ100g 19.6g	 鶏もも肉60g 10g	 納豆1パック50g 8.3g	 卵1個 6.2g
--	---	--	--

いつも食べている食材のたんぱく質量

 まぐろ刺身(赤身) 1人分100g 26.4g	 ゆでそば200g 9.6g	 豆乳200cc 7.2g	 豆腐(木綿)100g 7g
 牛乳200cc 6.6g	 食パン1枚 (6枚切) 5.3g	 アーモンド1つかみ (25g) 5.1g	 ブロッコリー100g (ゆで) 3.9g
 白米1膳150g 3.8g	 ヨーグルト100g 3.6g	 味噌汁1杯 (味噌大さじ1) 2.1g	 キャベツ100g 1.3g

Recipe

高野豆腐と夏野菜の
焼き浸し



【材料(2人分)】

- ・パプリカ…………… 1個
- ・高野豆腐…………… 2枚
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…… 大さじ3
- ・かぼちゃ…………… 100g
- ・水…………… 150cc
- ・おくら…………… 1袋(10本)

【作り方】

- ①高野豆腐は水で戻し、水けをよく絞って4等分にし片栗粉をまぶしておく。かぼちゃは1cm厚さの薄切りに、パプリカはくし切りに、おくらはがくを剥きとる。
- ②フライパンに少し多めに油を注ぎ、中火にかけフライパンが温まったら①の材料をいれてこんがり焼き色がつくまで焼いていく。
- ③Aをいれた保存容器に②を浸ししばらく置き、盛り付ける。

POINT

* なすやピーマン、長ねぎ、ズッキーニなどの野菜でも美味しくできます。
* さっぱりと食べたいときには大根おろしやみょうが、しょうがのすりおろしを添えるのもおすすめです。