



6月 たんぱく質摂取の選択肢を増やそう

近年、たんぱく質の重要性が注目され、プロテインドリンクなどの栄養補助食品からたんぱく質を摂る方も増えています。ですが、栄養補助食品を摂らなくても、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を意識して摂ることで十分必要な量のたんぱく質を摂ることが出来ます。今月は、効果的なたんぱく質の摂り方と不足しないためのポイントをお伝えします。

① パンとコーヒーだけはNG! 朝食にもたんぱく質をしっかり摂ろう

若い世代を中心に朝食を食べない方が多い傾向にあります。朝食を食べる時間がなかったり、朝に食欲がないなどの理由が挙げられますが、朝食を食べることによるメリットは多くあります。

- 肥満予防** …………… 体温が上がり、基礎代謝が高まる
- 集中力アップ** …………… 脳に必要なエネルギーの補給になる
- 体調や生活リズムが整う** …………… 決まった時間に摂ることで、体内リズムが整う

ごはん+納豆+具沢山のお味噌汁などの朝食は理想的ですが、朝食を食べる習慣がない方は、まず、たんぱく質を含む豆乳やヨーグルトを摂ることから始めてみませんか？

たんぱく質を摂ることで、日中の集中力が上がり、夜もスムーズに寝付きやすくなると考えられています。さらに、フルーツもプラスすると脳の活動に必要な糖質や抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維なども摂ることが出来ます。不足しがちな栄養素が補える朝食にしましょう。



② 手間なく摂れるたんぱく質源食材をストックしておこう!

たんぱく質が不足しているかもしれない、と思われる方も多いのですが、活動量の少ない女性の場合、目安として1日を通して、魚1切れ、納豆1パック、卵1個、鶏もも肉1人前程度が摂れていれば、必要なたんぱく質量が摂れています。食事の用意をする時間がない時や、外食で思うように摂れない場合もありますね。そのような時に備えて、手間なく摂れるたんぱく質源食材をストックしておくことで簡単にたんぱく質を補うことが出来ます。

手間なく摂れるたんぱく質源食材



また、「ちょい足し食材」もたんぱく質が不足しないための大切なポイントです。ごはんのお供にしたり、和え物に加えるのもおすすめです。たんぱく質以外にビタミンやミネラルも豊富な食材なので、「ちょい足し食材」からも栄養補給をして、妊娠しやすい身体づくりをしていきましょう。

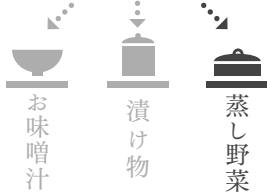
おすすめの「ちょい足し食材」



参考文献: 文部科学省「早寝早起き朝ごはん」中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料/国立健康・栄養研究所「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針/厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」/文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」(八訂)

毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材



茹でる、煮るよりも栄養素の損失が少ない蒸し料理。切って蒸し器に入れるだけで出来るので、簡単にしっかり栄養を摂りたい方にはお勧めの調理法です。

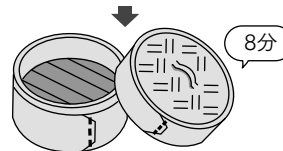
夏は、かぼちゃ・おくら・とうもろこし・なす・パプリカ・プチトマト・ズッキーニなどの彩り豊かな食材が出回ります。おくらやプチトマトはそのままに、そのほかの野菜は食べやすい大きさに切り、蒸し器に盛り付け、中火で加熱します。蒸気が出てきたら8分くらいを目安に蒸します。その際に豚しゃぶ肉や薄切りにした鶏肉、ちくわ、冷凍シュウマイなども一緒に蒸したり、食べる時にしらすや桜えび、かつお節、ごまなどを散らすのもおすすめです。野菜と共にたんぱく質もしっかり摂っていきましょう。



一緒におすすめのもの



仕上げにおすすめのもの



参考文献: 小島彩子, 食品中ビタミンの調理損耗に関するレビュー(その1)(脂溶性ビタミン, ビタミンB1, B2, B6, B12), ビタミン 91巻 / 小島彩子, 食品中ビタミンの調理損耗に関するレビュー(その2)(ナイアシン, パントテン酸, ビオチン, 葉酸, ビタミンC), ビタミン 91巻