



# 栄養だより

第5号 2021年3月

## 適量のたんぱく質を摂りましょう！

だんだんと日差しが暖くなり春の訪れが待ち遠しいですね。  
 コロナ禍で自粛生活が続き、食生活や生活のリズムが乱れていませんか？しっかり食べてからだを動かして新年度、新学期に向けていきましょう。  
 今回はたんぱく質についてご紹介します。

### たんぱく質とは？

筋肉・血液などからだを作る材料になります。肉や魚介類、卵や大豆製品、牛乳や乳製品に多く含まれています。特に動物性食品には良質なたんぱく質を含みます。  
 良質なたんぱく質とは人に欠かせないアミノ酸を多く含み、体の中で効率よく利用されるたんぱく質のことです。体の中で作られないものもあるため食事から摂る必要があります。

$$\text{必要たん白質量 (g)} = \text{体重 (kg)} \times 1.0 \text{g} \sim 1.2 \text{g}$$

ただし腎機能や肝機能の低下によりたんぱく質の制限も必要な場合がありますので、主治医に確認をしてください。

#### 肉類



たんぱく質 9.7g



ささみ 1本 40g  
たんぱく質 9.9g

#### 魚介類



鮭 70g  
たんぱく質 15.6g



まぐろ赤身 30g  
たんぱく質 6.8g

#### 卵・乳製品



卵 M 1個 50g  
たんぱく質 6.2g



牛乳 200ml  
たんぱく質 6.8g

#### 大豆・大豆製品



木綿 1/4丁 100g  
たんぱく質 6.6g



納豆 1パック 40g  
たんぱく質 6.6g

### ～おすすめレシピ～



### マグカップ ココット

▶材料 (2人分)

千切りキャベツ	100g
にんじん	10g
ロースハム	1枚
卵 (M)	2個
牛乳	200cc
コンソメ (顆粒)	小さじ 1/2
パルメザンチーズ	小さじ 1



▶作り方

1. キャベツ、にんじん、ロースハムは千切りにする。
2. マグカップに卵を溶きほぐし牛乳とコンソメを入れ、1とパルメザンチーズを合わせる。
3. 600Wの電子レンジで2分加熱。1度取り出しかき混ぜ、再度2分程加熱したら完成！  
※カット野菜を使うと簡単ですよ！