

栄養便り

～季刊 2023年 冬号～



練馬区社会福祉事業団
練馬デイサービスセンター
村松 里美

～たんぱく質をしっかりとりましょう！～

今年も残すところあとわずかとなりました。皆様にとって今年一年はどんな年だったでしょうか？高齢期になると食事量が減る、かむ力が弱くなる、消化や吸収能力が低下し、からだを動かすために必要なエネルギーや筋肉を作るたんぱく質が不足して低栄養状態に陥りやすくなります。そこで今回は健康な体を作るたんぱく質について考えてみました。食事からとる栄養素の中で、もっとも重要とも言えるたんぱく質。骨や筋肉、血液、皮膚、内臓など体のすべての土台となり、免疫や心の健康にも関わっています。

たんぱく質とは？



- ① 三大栄養素のひとつ
たんぱく質は脂質や糖質に並ぶ、三大栄養素の一つ。肉や魚、卵などに豊富に含まれています。筋肉や髪の毛、爪、ホルモンや免疫物質などを作っている。
- ② アミノ酸から作られている
たんぱく質は20種類以上のアミノ酸で構成されている。
- ③ 筋肉・骨・血液の材料となる。
- ④ たんぱく質を含む食品は肉・魚・卵・牛乳・大豆。

たんぱく質を効率よく摂取するコツ



- ① 手間のかからないものを加える
納豆・豆腐・豆乳
ゆで卵・卵かけご飯
牛乳・ヨーグルト・チーズ
サラダチキン・サバ缶
- ② 食材を組み合わせる
動物性たんぱく質と植物性たんぱく質をバランスよく摂取する。
- ③ 毎日継続して摂取する。
- ④ 間食でもたんぱく質を意識する。
- ⑤ 炭水化物や脂質を減らしすぎない

作り方

- ① 白菜は、1cm長さのざく切りにする。塩をまぶし、皿4枚分の重さをして、しんなりするまで約30分置く。水気を絞る。
- ② ゆずの皮は千切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ、Aであえる。

冬のおすすめレシピ

白菜とゆずの和え物材料(2人分)

白菜 150g
塩 小さじ1/4
ゆずの皮 1/4個分
A: だし汁・ゆずのしぼり汁 大さじ1
しょうゆ 小さじ1 砂糖 少々

