

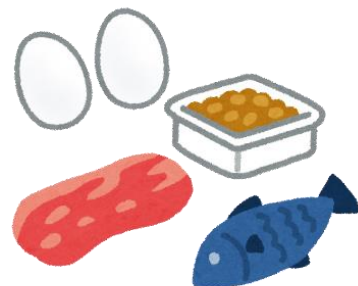
たんぱく質について知ろう！



からだをつくる「三大栄養素」のひとつのたんぱく質。
 たんぱく質のはたらきや不足したらどうなるのかと、
 おすすめの食べ物をまとめました。

■たんぱく質のはたらきとは■

たんぱく質は体を構成する主な成分で、体重の約20%を占めています。筋肉や内臓、骨、髪、爪など人のからだの基礎を作るために必要な栄養素です。



■たんぱく質が不足するとどうなるの？■

たんぱく質が体内で不足してしまうと、からだに栄養がいかなくなることで、髪がパサパサになったり、皮膚が治りにくくなったり、免疫力が低下して病気になりやすくなるようなトラブルなどを引き起こしてしまいます。

■たんぱく質は毎食「20g以上」摂ろう！■

18歳以上の男性は1日に60g、18歳以上の女性は1日に50gのたんぱく質を摂るとよいそうです。

18歳以上 男性

18歳以上 女性



1日に60g



1日に50g

■ 1 食のたんぱく質の献立例 ■

★和食の献立例 (たんぱく質26.2g)

- ご飯1杯 (180g) : 4.5g
- 焼き鮭 (1切れ80g) : 18g
- 豆腐とわかめのみそ汁 : 3.7g



★コンビニご飯の組み合わせ例 (たんぱく質21.7g)

- 鮭おにぎり : 4g
- ツナ&たまごサンド : 10.9g
- 牛乳200ml : 6.8g



■ おすすめ食材！！ ■

鶏肉は脂質が少なく、比較的安価なため食卓にも取り入れやすい食べ物と言えます。

また、鶏肉、豚肉、牛肉の中で100gあたりのたんぱく質含有量が一番多いのは鶏むね肉です。健康維持したい方にピッタリな食材です!!

「鶏むね肉の柔らか照り焼きチキン」レシピ (2人分)

【材料】

鶏むね肉…1枚(約250g)

塩こしょう…少々

片栗粉…大さじ1

サラダ油…大さじ1

(a) ↓

しょうゆ…大さじ2

砂糖…大さじ1

みりん…大さじ2

酒…大さじ1

① 鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうして片栗粉をまぶしておく。

② フライパンにサラダ油を引き、鶏肉を中火で両面に焼き色がつくまで焼く。

③ 余分な油をふき取り、(a)を入れ、肉に絡ませながら中火で煮詰める。

④ 水分が飛んできたら盛り付けて完成です！

ひとりぶん (約120g) で
たんぱく質 約25g とれるよ！



たんぱく質が不足することで、体調のトラブルになりやすくなるのです

ね。みなさんがいつも食べているものの栄養について、振り返るきっかけ

になれたら嬉しいです。岡山ジョブサポートセンター課 ○