

「たんぱく質」について考えよう

魚、肉、卵、大豆製品に代表される「たんぱく質」ですが、1日にどの程度食べると良いのでしょうか。「いくら食べても良い」「高齢者は肉が良い」など、様々な見解があるようですが、少し情報を整理してみたいと思います。



たんぱく質の役割

筋肉・内臓・皮膚・爪・毛髪など人の体のいろいろな部分を作るのに欠かせない栄養素で、主としてアミノ酸からできています。
(農林水産省HPより)

酵素やホルモンとして代謝を調整し、物質輸送に関与、抗体として生体防御等の役割があります。
(日本人の食事摂取基準2015年版より)

1日に必要なたんぱく質量は、「日本人の食事摂取基準2015年版」で示されています。

30歳～

男性：60g/日

女性：50g/日






*いずれも推奨量で表記しています。

次に、それぞれの食材に含まれるたんぱく質(量)がどの程度になるのかをみていきたいと思います。

→→→(裏面へ)

「たんぱく質」について考えよう




ここでは、それぞれの食材に含まれるたんぱく質量について整理いたします。魚、肉、卵、大豆製品などに加えて、ご飯やパンといった主食にも「たんぱく質」が含まれています。それらを含めて「1日に必要なたんぱく質量」と考えます。

	たまご1個(50g) 6g		豚もも肉2~3枚(60g) 12g
	納豆1パック40g 6g		さば切り身(80g) 16g
	木綿豆腐100g 6g		

* 糖尿病食事療法のための食品交換表第7版より

* 写真右側の数値は含まれるたんぱく質量を表す

およそ1食分のおかずに含まれるたんぱく質量を比較してみました。魚・肉のほうが、卵や大豆製品に比べて、2~3倍たんぱく質が多く含まれていることがわかります。

	目安量	たんぱく質量	
	ごはん200g (サトウのごはん1パック相当)	5g	パンは、ごはんやうどんに比べてたんぱく質量が多く、約3倍多く含まれていることとなります。
	食パン120g (6枚切り2枚相当)	16g	
	うどん220g (ゆでうどん1玉相当)	5.5g	パンを召し上がる回数が多い方は、1日に必要なたんぱく質を主食から多く摂ってしまっていることとなります。

食べ方のポイント・工夫

外来糖尿病教室の昼食のお弁当を例にとって、たんぱく質について考えてみます。1食あたり500kcalを目安に作っております。実際には下の写真のとおりですがここでは、カロリーではなく「たんぱく質」に着目してみたいと思います。



1食あたりのたんぱく質量

22.7g

ごはん200g

さわらの梅肉焼き

とうがんの含め煮

夏野菜のごま酢和え

キウイ

* 上図写真には、ごはん200gとキウイは写っておりませんが、実際には別器にて準備しております。

【お弁当のポイント】

たんぱく質となるおかずは、1食あたり120kcal(1.5単位)を目安にします。

写真ではさわら60gを使用しています。副菜にはたんぱく質を使用しておりません。

物足りないと感じる方もいらっしゃると思いますが、概ねこのような組み合わせで十分です。

例えば、ここに「納豆1パックを付け足したり」や「さわらのサイズを大きくする」などをしてしまうと、たんぱく質量として6g~10g程度増えてしまいます。

>>> 「おかずを増やせば増やすほどたんぱく質量は増える」ことになります！

たんぱく質を適量摂るためには、

肉・魚料理(およそ60g~80g程度)をメインのおかずにした場合には、その他に卵料理(卵焼き)や大豆製品(納豆、冷奴)の追加は控えましょう。

食べ方のポイント・工夫

「いくら食べてもいい」「高齢の方は肉を食べるとよい」など、おかしな話を、外来でよく伺います。全てが間違っているわけではありません。一般的な情報に振り回されず「自分にとって良いかどうか」が大切です。

Q: どうして、たんぱく質を摂りすぎたらいけないのですか？

A1 たんぱく質を多く含む食品には、食塩や油脂も多く含まれる場合がありますので、それらを多く食べることにより、高血圧症や脂質異常症につながる場合があります。特に、糖尿病の方は是非、気をつけて下さい。腎臓の状態によっては、「たんぱく質を摂りすぎると、腎機能の低下につながる場合がある」ということです。



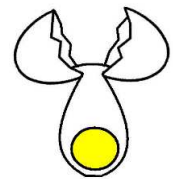
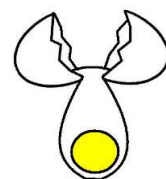
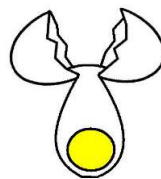
腎機能が低下すると、血液中の老廃物(ゴミ)を体外に捨てにくくなってしまいます。

A2 たんぱく質にもエネルギーがあります。「さんま1尾=卵3個分のエネルギー」に相当します。「青魚が良い」といってしまっても、エネルギーの摂りすぎには注意が必要です。体に良い栄養成分のものを食べたつもりでも、体重が増えてしまう場合があります。

さんま1尾=240kcal相当



=



プラザ栄養科では、管理栄養士による栄養指導を実施しております。

食生活に関してお困りの方は主治医へご相談下さい。

海老名メディカルプラザ 栄養科

簡単おかずレシピ 卵編

実際に毎日のおかず（主菜）を考えるのには苦労いたします。そのようなお声に、少しでもお役に立てればという思いで、企画いたしました。できるだけ手間と時間をかけないレシピを選びましたので、今晚のおかずにいかがです

卵

トマトのグルタミン酸でうまみアップ！！

トマト入りスクランブルエッグ



料理担当: プラザ栄養科 管理栄養士 清水陽平

栄養量

★エネルギー 106kcal

★食塩 0.4g



完成までの目安

10分

作り方は裏面へ⇒



【材料(3人前)】

卵	2個
トマト	1個
牛乳	50ml
チーズ	20g
オリーブ油	小さじ1

【使用する調理器具】

フライパン、ボウル、菜ばし



① トマトのヘタをくりぬきます。



④ フライパンにオリーブオイルをしきます。



② 皮を向き、上図のようにカットします。



⑤ 熱したフライパンに材料を流し込み
最後にトマトをいれます。



③ ボウルに、溶き卵、牛乳、チーズを加えます。

【料理のポイント】

材料に、牛乳とチーズを加えることで、カルシウムの摂取につながります。1日の30%が可能です。トマトの旨みとチーズの塩気がマッチした1品です。