

栄養だより 2020.3月号 「良質なたんぱく質を摂ろう」

以前に比べて疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったと感じることはありませんか？
 もしかしたらたんぱく質が不足しているかもしれません。そこで今回はたんぱく質の摂り方についてご紹介します。

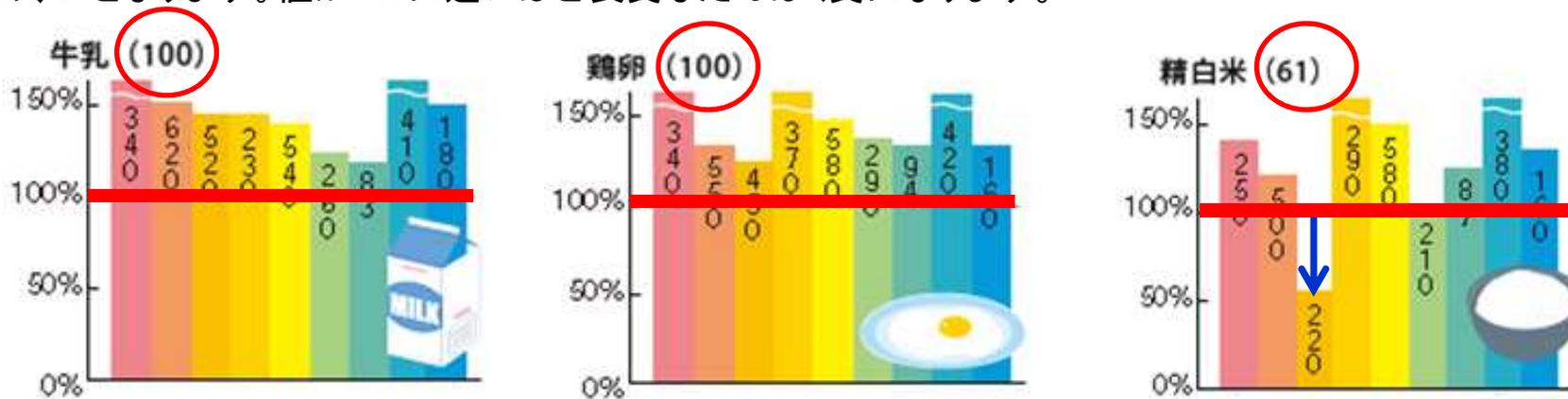
たんぱく質のはたらき

- ・体をつくる役割をしており、筋肉や髪、皮膚、歯、骨などをつくる素になります
- ・ウイルスや細菌などから身を守る抗体の主成分になり免疫力をアップさせます



アミノ酸スコアについて

ヒトの体内でつくることのできないたんぱく質（必須アミノ酸）が食品中にどのくらい入っているか、数字で表したものです。
 牛乳や鶏卵などの動物性たんぱく質はアミノ酸スコアが100ですが、米は1種類のアミノ酸が不足しているため、61となります。値が100に近いほど良質なたんぱく質になります。



アミノ酸スコアが100の食品



肉類



魚類



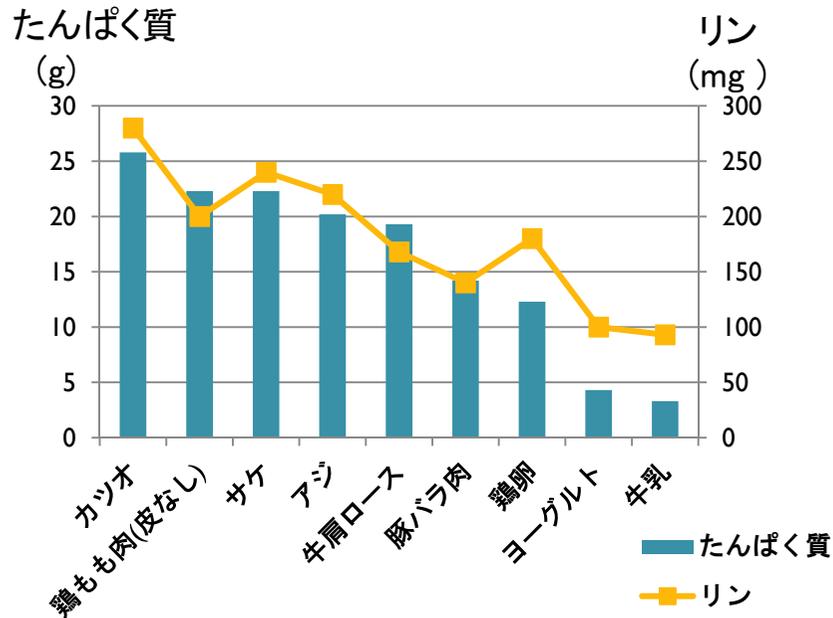
乳製品



大豆製品

*掲載許可取得済

100g中のたんぱく質とリン含有量



たんぱく質を上手に摂るポイント

- * 肉類の中で鶏もも肉と牛ロースはたんぱく質量に対してリンが含まれる量が少なく、おススメです
- * 豚バラ肉は脂質が多く、たんぱく質の量が少ない分、ロースやもも肉と比べると多く摂取することができます
- * 乳製品はたんぱく質の量に対してリンの量が多いのでヨーグルトは1個(70g) 牛乳は100mlが目安になります

1食の目安量は？



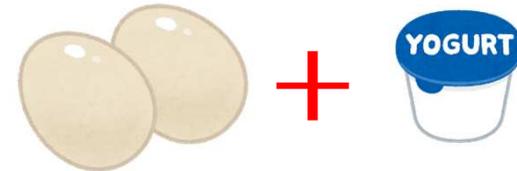
牛ロース肉 80g
たんぱく質: 15.3g



鶏もも肉 70g
たんぱく質: 14.4g



鮭 70g
たんぱく質: 15.6g



卵(M)2個 たんぱく質: 13.6g

+
ヨーグルト1個70g たんぱく質: 3.0g

*簡単！栄養andカロリー計算 サイトより写真掲載許可取得済み

- * ごはん150gにたんぱく質3.8gが含まれています。動物性たんぱく質を中心に、1食のたんぱく質量が20~25gになるように摂取すると、良質なたんぱく質を不足なく摂ることができます
- * 計量器がない方は片手に乗るくらいが1食の目安となりますので参考にしてください

