

今回のテーマ

タンパク質について

日経平均株価が33年ぶりに高値をつけました。日経平均にインデックス投資をしている人はにんまりですね。一方、アメリカの経済指標は弱含みしており、景気後退局面との見方もあります。アメリカがくしゃみをすると日本が風邪をひくと言います。今後、影響はどうでしょうか。

さて、今回のテーマは「タンパク質」です。タンパク質は私たちの筋肉、皮膚、髪、内臓などいろいろな組織をつくるために必要な栄養素です。そのため、タンパク質が不足すると、筋力が低下し、皮膚・髪などのハリ・ツヤが失われます。もし手術後であれば、治癒の遅れに繋がります。

食物から摂取したタンパク質は、体の中で消化・吸収されて、アミノ酸まで分解されます。アミノ酸は全部で20種類あり、ロイシンやアルギニン、グルタミン酸などはテレビでもよく耳にします。英語が26種類のアルファベットの組み合わせにより、すべての単語が作られているように、人間の体はたった20種類のアミノ酸の組み合わせにより、すべて作られています。筋肉も髪の毛も内臓も元はたった20種類のアミノ酸からできています。

人間の体では、体重50kgの人の場合、一日あたり約60gのタンパク質が便や尿、汗、抜けた毛髪などから失われます。この失われたタンパク質を食べ物から補充しないと、体内のタンパク質はどんどん減少していくこととなります。一日に必要なタンパク質の量は体重1kgあたり1.0g~1.2gといわれています。計算すると体重が50kgの人の場合、50g~60gのタンパク質が必要です。

では肉や魚介類、卵、大豆製品などをどれくら食べればよいのでしょうか。食品により含まれるタンパク

質の量は違いますが、肉や魚介類、卵、大豆製品などのメインディッシュになるものは20gあたり概ね3gのタンパク質が含まれています。例えば、鶏肉60gには約9gのタンパク質が含まれています。厳密にいうと鶏モモ肉よりも鶏ムネ肉の方が脂肪が少ないぶん、タンパク質が多いですが、栄養士でもない限り、肉・魚介類・卵・大豆製品などは20gあたり3gのタンパク質が含まれると覚えてしまってよいでしょう。豆腐は水分量が多いため50gでタンパク質3gと覚えます。

栄養指導をやっていると、特に高齢者のタンパク質不足が気になります。朝食はパンとコーヒーだけとか、昼食は麺類だけとか、このような食事を続けていると確実に筋力が低下してきます。肌や髪などにも影響するでしょう。誰でも年齢を重ねると老化してきますが、食べ物によって老化のスピードは変わってきます。

大切なのは朝・昼・夕ともにタンパク質が含まれているか意識して食事を摂ることです。体格によりますが、1食あたりタンパク質を20gは摂りたいところです。ご飯には茶碗1杯(150g)でタンパク質9g含まれています。残りを肉や魚介類、卵、大豆製品などで補いましょう。肉もいいですが、大豆製品もおすすめします。大豆たんぱく質は、筋肉の萎縮を予防するとの研究結果があります。

逆にタンパク質を摂り過ぎるとどうなるのでしょうか。ハイプロテインダイエットというタンパク質中心の食事で痩せる方法を耳にします。ある研究ではタンパク質過剰の食事を続けた結果、通常の食事に比べて腎臓の機能が20%以上低下したとの報告があります。腎臓は一度悪くなると元にはもどりません。後悔しないためにもタンパク質の摂り過ぎには注意です。

そこはかとなく書きつければ
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その23。

前回は余市から東に積丹があると紹介しましたが、西の間違いでした。訂正します。すみませんでした。今回は札幌まで戻り、札幌から国道275号を北に向かいます。1時間ほど走ると月形町の皆楽公園キャンプ場があります。設備が整っており、キャンプツーリング初心者にもおすすめの場所です。初めてバイクで北海道一周したときに最初にテント泊した所です。

徒歩5分圏内にコンビニや野菜の直売所があり、食材の調達が容易です。もう少し歩くと肉屋さんもあります。キャンプ場にバーベキューコーナーがあり、手ぶらで焼肉ができます。すぐ近くに温泉があるのも良いところ。ツーリングで疲れた体を癒せます。テントを張るのが面倒な人は月形温泉ホテルに宿泊も可です。

Food & Cook 食材と調理

野菜の収穫が盛んな季節になってきました。実家の畑でもいろんな野菜が穫れています。最近ではブロッコリーが穫れているのでブロッコリーを使った料理を紹介します。プラスしてタンパク質も摂れる料理です。材料(4人分):木綿豆腐1丁、ブロッコリー1株、ミニトマト1パック、マヨネーズ大さじ3、塩・胡椒少々。木綿豆腐のほうがか絹ごし豆腐よりもタンパク質が多めです。木綿がおすすめ。①豆腐の水切りをする。時間の無い方は電子レンジで3分。

②ブロッコリーを小房に分け熱湯で茹でる。茎の部分も食べましょう。③豆腐をボウルに入れて崩して調味料で味付けをする。④最後にブロッコリーとミニトマトを和えて完成。

