

今回のテーマ タンパク質についてもう少し詳しく その2

先月号に引き続きタンパク質について綴っていきます。アミノ酸の桶を構成する必須アミノ酸を偏りなく、まんべんなく含んでいる食品は以下の通りです。

「肉類、魚類、卵、大豆、牛乳」。いわゆる主菜と呼ばれているメインデッシュになる食品です。

「さて、今日は何を食べようかな？」と食べ物を選ぶ際には、肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品のどれか1品が含まれるように選ぶとよいでしょう。肉類・魚類・卵・納豆であれば少なくとも50g。水分を多く含んでいる豆腐であれば100g、牛乳であれば200gが一食あたりの目安になります。

タンパク質は健康な人はもちろん、入院中の傷病者にとっても重要なものです。その働きを3つ説明します。1つ目は筋肉の素になる成分であること。傷病者は、病気やケガが起ることによって様々な要因により、栄養状態が低下しやすくなります。低栄養は筋肉量の低下から始まるといわれています。

2つ目は手術の傷や外傷、褥瘡などの傷を治す成分であること。傷を修復する役割がタンパク質にあるため、治療や回復のためには積極的なタンパク質の摂取が必要になります。

3つ目はからだを健康的に維持するための免疫に必要な栄養であること。免疫をコントロールしている酵素がいくつかあり、酵素のほとんどはタンパク質からできています。免疫が低下すると、肺炎などの感染症にかかりやすくなり、入院期間が延長してしまうなどのデメリットが生じます。

Food & Cook 食材と調理

今回はタンパク質つながりで、肉料理を簡単に美味しくする方法です。ひき肉料理にひと手間加えます。ひき肉はいろんな料理に応用が効き便利な食材ですが、パサつきやすいのが欠点の1つです。今回はその欠点を改善してジューシーになる方法を紹介합니다。

<材料>ひき肉100gに対して、水30g、砂糖1g、塩1g。これだけです。肉の量を増やす場合はそれぞれ同じ割合で増やして下さい。

<作り方>①水に砂糖と塩を溶かす。②水を肉全体に行き渡るようにして10分置く。これだけです。砂糖は肉をしっとりさせ、塩は水分を肉に閉じ込める働きがあります。水分は肉の旨味を感じやすくします。

このあと、今まで通りに肉をこねてハンバーグやつくね、餃子などを作ってみて下さい。今までよりも旨味を強く感じると思います。また冷凍保存できます。薄くシート状にしてラップで包んで冷凍するのがオススメです。箸などで線を入れておくと折って使いやすいです。

以上のようにタンパク質は傷病者の治療・回復に必要です。しかし、摂り過ぎが腎臓に悪影響を与える場合があります。腎臓はいくつかの重要な働きがありますが、その1つに使い終わったタンパク質の廃棄があります。タンパク質の最終処分場です。腎臓が正常であれば多少多く摂ってもかまいませんが、すでに腎臓の機能が低下している患者では腎臓に負担をかけない程度のタンパク質調整が必要となってきます。

ではここからは、タンパク質の筋肉をつくる働きについて深堀していきます。筋肉というスポーツ選手のことでは関係ないと考えがちですが、実は高齢者にとって健康寿命を左右する大切なものです。2011年にアメリカの医師会雑誌に「高齢者の歩行速度と生存率」という論文が掲載されました。高齢者約3万4000人を対象とした大規模な研究で、歩くスピードが速いほど生存率が高いことがわかりました。

筋肉の合成に重要といわれているアミノ酸は3つあります。バリン、ロイシン、イソロイシンです。この3つはアミノ酸の構造から分岐鎖アミノ酸;BCAA (Branched Chain Amino Acid)と呼ばれます。BCAAはタンパク質合成の促進と、筋肉分解の抑制をする作用があり、筋肉づくりには欠かせません。BCAAはどんな食品に多いかというと、豚ヒレ肉や鶏むね肉、大豆などは若干多めですが、効率的に摂るには栄養補助食品の利用がオススメです。また最近の知見ではタンパク質を摂るタイミングは夕よりも朝に多く摂取した群が筋量増加に効果的とありました。

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32。

では稚内から網走方面へ向かってオホーツク海に沿って南下していきます。国道238号線から分岐して「猿払工サヌカ線」があります。ここは北海道1周した中でも5本指に入るぐらいの景色です。ここまで来たならぜひ歩いてみて下さい。全線にわたって電柱やガードレールが一切なく、両側に見渡す限りの草原が広がっています。まるで草原の海の中をバイクで走っている気分になります。ひたすら真っ直ぐな道路が地平線の向こうまで続いています。おおよそ日本とは思えない景色です。

近場でもう一つオススメが「クローバーの丘」。若干わかりづらい場所にありますが、あちこち迷って目的地に着くのも旅の楽しみの一つです。小高い丘の上であり、なだらかな丘の向こうにクッチャロ湖やオホーツク海が綺麗にみえます。途中の道が細く道の両脇から草木が張り出しており、観光バスなど大型の車両は無理でしょう。人が少なく観光地化されていない、お気に入りの場所です。