



今回のテーマ

たんぱく質について

今回から栄養ニュースの担当が変わりました。栄養管理科の成田です。毎日食べる食事に少しでも役立つことをお届けできればと思います。宜しくお願いいたします。

さて、今回はたんぱく質をテーマにお話しします。患者さんへ「朝昼夕の食事は何を食べているか」聞き取りすると、たんぱく質が不足していることが多く見受けられます。特に、朝食や昼食にたんぱく質を含むおかずを食べていない方が多い印象です。以前と比べ足下のふらつきなど感じることはありませんか？なぜ食べる必要があるのか、食べないとどのようなデメリットがあるかについて、今回はお伝えします。

たんぱく質はどんな役割をするか？

たんぱく質は三大栄養素の一つで、生物の筋肉・血液・皮膚・爪・髪・内臓など、体の組織を作る上で、重要な構成成分の一つです。たんぱく質は体内で合成するだけでは不足するため、食べることが必要な栄養素です。

たんぱく質が不足するとどうなるか？

高齢者ではサルコペニアに陥りやすくなります。サルコペニアとは、加齢などに伴う筋肉量の減少に加え、握力などの筋力低下や歩行速度が遅くなるなど、身体機能の低下などがみられることです。転倒や骨折リスクの増加、入院や施設入所リスクの増加に繋がります。

Food & Cook 食材と調理



平内町は皆さんご存知の通り、ホタテが有名です。ホタテは、たんぱく質を含む食材なので、ぜひ食べていただきたいです。1食分のたんぱく質を補うには、大きめの貝柱を3つ(約150g)食べるとよいでしょう。たんぱく質はビタミンCと一緒に摂取すると、コラーゲン生成を促してくれます。ホタテのうまみを生かすため、調味料は使わずに、ビタミンCが豊富な柑橘類を絞って食べるのはどうでしょうか。気温上昇に伴い、紫外線が強くなり、肌にダメージが加わるこれからの時期に最適です。

また、たんぱく質だけでなく、タウリンも豊富です。タウリンは、栄養ドリンクに含まれていて、疲労回復や二日酔いへ効果的とされています。それ以外に、胎児の生後の精神発達や授乳中にも影響するとも言われています。日頃たんぱく質が不足している方や、妊娠中や授乳中の方が近くにいる方は、ホタテ料理を振る舞ってみてはいかがでしょうか。

たんぱく質はどのくらい食べればよいのか？

75歳以上のたんぱく質の推奨量は男性60g、女性50gとなっています。肉50g、魚1切れ、牛乳1杯、卵1個、納豆1パックをすべて食べると、推奨量程度のたんぱく質を摂取することができます。1食で食べようとすると難しいですが、3食に分けるとそれほど難しくはないでしょう。

どんなたんぱく質源がよいのか？

ロイシンという必須アミノ酸が豊富なたんぱく質源が良いとされています。例えば、乳製品、肉類、魚類などです。

たんぱく質を取る時間はいつがよいのか？

3食均等に食べるか、それとも夕食にまとめて食べるかなど、どのように分配して食べると効率が良いと思いますか？

実は、朝食と昼食にたんぱく質を多く食べた場合に、除脂肪体重(脂肪を除いた筋肉や骨、内臓などのこと)が増えることが報告されています。一日の早い時間帯にたんぱく質を摂取すると筋肉量が増えるようです。また、たんぱく質を3食均等に食べた人と、夕食にまとめて食べた人を比較すると、3食均等に食べたほうが、筋肉タンパク質合成が良いとの結果もあるのです。

筋肉量を減らさないために、朝食や昼食にたんぱく質を欠かさずに食べることは重要です。夕食だけではなく、毎食の食事に取り入れてみませんか。

そこはかとなく書きつくれば
～栄養以外のはなし～

家庭料理以外で、少し手の込んだ料理や、作ってみたいけど技術がいるような料理を教えてもらいたいと、よく料理教室に通っていました。

料理だけでなく、食器やカトラリー、調味料、テーブルコーディネートなど、いろいろなことを知れる機会でもありました。特に食器は、変えるだけで料理がおいしそうに見えたり、雰囲気が変わることもあり、興味を持ちました。今も少しずつ集めている所です。

ここ数年は全く行く機会がなく、自宅でも手の込んだ料理を作ることをしていないため、この機会にもう一度復習がてら作ってみようと思いました。

次回から、これまでの料理教室で習った料理をこのコーナーで一つずつ紹介できればいいなと思っています。みなさんも美味しそうなレシピがあれば、ぜひ教えてください。