

## 簡単に整えられる食事作りで健康に！

長く寒かった冬もそろそろ終わるころ、明るい日差しのもと、元気いっぱい過ごしましょう！  
近頃気になる情報のひとつに「たんぱく質をしっかりと摂ろう！」と耳にすることが多いと感じます。  
摂り方を間違えると、せっかく摂ったたんぱく質も有効活用されないかもしれません。  
たんぱく質について、改めておさらいします。

たんぱく質とは・炭水化物、脂質と共に人間が生きていくために必要な三大栄養素のひとつ  
筋肉、内臓、血管壁、皮膚、髪の毛、爪などの組織を作り、人の体を構成する重要な成分

たんぱく質の働き・免疫機能の維持、血圧の調整、傷や病気の回復  
代謝、身体機能の維持

たんぱく質を多く含む食べ物・肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品  
牛乳、ヨーグルトなどの乳製品

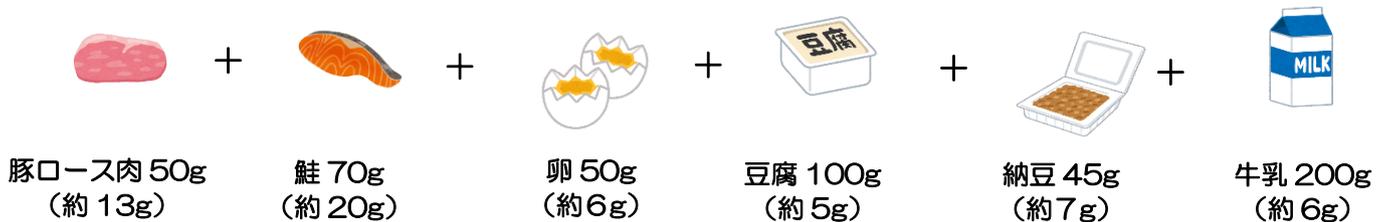
1日に必要なたんぱく質量・1.0g/kg 体重/日

【例：一般的な活動量の場合：体重 60 kgだと1日 60 g】

人間の体は一度に大量のたんぱく質を代謝することはできません。1日3度の食事ごとにまんべんなく取り入れて食べることが大切です⇒<1日60gの必要量を1食20gずつ>  
食事はゆっくりよく噛んで食べることにより、唾液の分泌も促され、胃や腸での分解もされやすくなります

若々しく元気でいたい、張りのある体でいたい・ためにもおいしく食べて若さを保ちましょう  
では、1日のたんぱく質摂取量を確認しましょう

1日にこれだけのたんぱく質食品をとると・



主食にも・



合計 約 57g  
のたんぱく質がとれます

※ 日本食品成分表（八訂）  
より計算  
( )内はたんぱく質の目安

どうしても足りない場合に・「**ちょい足し食材**」を常備しましょう

- ・卵 : 生卵、ゆで卵、目玉焼き、炒り卵、落とし卵の汁物、たまご豆腐
- ・豆腐 : 冷奴、湯豆腐、豆腐のサラダ、厚揚げ焼き
- ・納豆 : 納豆炒飯、納豆入りみそ汁
- ・魚の缶詰 : みそ煮缶と野菜の煮物、魚缶と青菜のお浸し、魚缶カレー
- ・加工品 : かまぼこ、ちりめんじゃこ、桜えび、削り節、魚肉ソーセージ、ハム、チーズ 等
- ・豆乳・牛乳 : コーヒーや紅茶にプラスしましょう



## 簡単！たんぱく質たっぷりクッキング！

### ★厚揚げのチーズ焼き

材料 1人分

|         |     |
|---------|-----|
| 厚揚げ（四角） | 1個  |
| ピーマン    | 小1個 |
| スライスチーズ | 1枚  |
| 削り節     | 適量  |



<作り方>

- ① 厚揚げを二つに切る。
- ② ピーマンは縦半分に切って種を取り、横にせん切りにする。
- ③ ①をフライパンに入れて、②のピーマンをのせ、ふたをして1分ほど加熱してから、チーズを二つにしてのせて、中火で約8分加熱する。
- ④ 食べるときに削り節をふる。  
\*焼き方はオーブントースター、魚焼きグリルなど使いやすいものでよいです  
\*チーズは好みのものでよいです  
\*ごはんにもパンにも合う一品です  
\*もう一品チョイ足しするなら、ちりめんじゃこをのせても・・・

高たんぱく質食品 1品で食事をすませることが  
ないよう、主食・主菜・副菜をそろえて食べま  
しょう

### ★キーマカレー

材料 2~3人分

|                    |      |
|--------------------|------|
| 豚ひき肉               | 100g |
| 蒸し大豆               | 30g  |
| 玉ねぎ                | 50g  |
| ズッキーニ              | 50g  |
| 人参                 | 30g  |
| ピーマン               | 1個   |
| トマト水煮缶(ホール or カット) | 100g |

<A>

|      |        |
|------|--------|
| カレー粉 | 小さじ1   |
| 砂糖   | 小さじ1/2 |
| 塩    | 小さじ1/4 |
| サラダ油 | 小さじ2   |

ごはん 適量



<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、ズッキーニ、ピーマンは6~7mm角に切る。人参は皮をむき、2mmの厚さから6~7mm角に切る。トマト水煮は大きければ粗くつぶす。
- ② ボウルに<A>を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に豚ひき肉、①、②を入れてよく混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- ④ ③をいったん取り出し、蒸し大豆を加え混ぜ、さらに3~4分加熱する。
- ⑤ ④を取り出して、少しの間そのまま置いて味を落ち着かせる。器に盛ったごはんにかける。  
\*キーマカレー・・・ひき肉、細かく切った野菜を使ったカレーのことです  
\*玉ねぎ以外の野菜は冷蔵庫にある野菜を使うとよいでしょう  
\*水分が多くてもっととろみが欲しいと感じる場合には、カレールウをひとかけら混ぜてもよいでしょう  
\*余ったカレーを食パンにチーズと一緒にのせ、トーストしてもおいしいです  
\*このカレーのたんぱく質源は豚ひき肉と蒸し大豆です  
温泉卵をトッピングするとさらに6gのたんぱく質アップになります

糖質も適量必要・・・エネルギー源となるべき  
糖質が少ないとせっかく摂取したたんぱく質も  
エネルギー源となってしまいます