

たんぱく質足りてますか？



新年度が始まり、食事がおろそかになっていませんか？三大栄養素の1つであるたんぱく質ですが、体を作るのにとっても重要な栄養素です。日々の食事でたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。今回はたんぱく質についてご紹介します。

あなたは普段こんな食事になっていませんか？

朝食時

パンとコーヒーだけ



昼食時

おにぎりだけ



パンだけ



ラーメンだけ



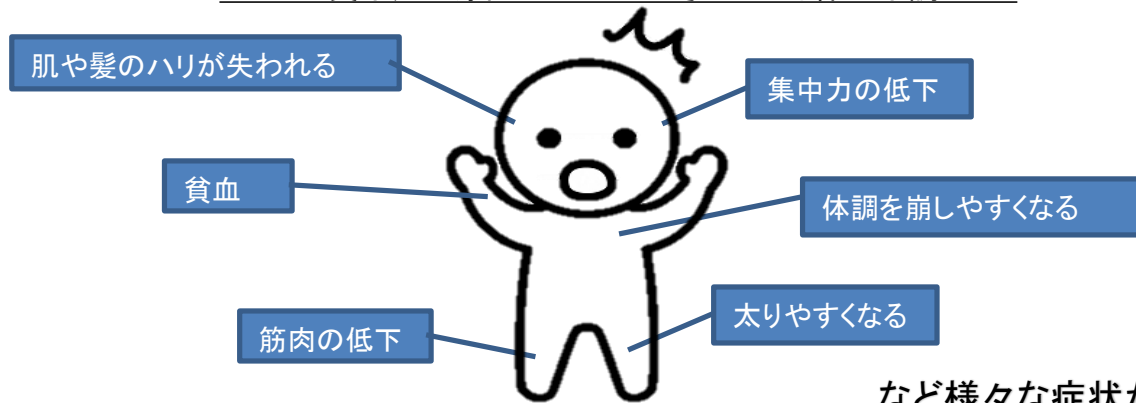
その食事では
たんぱく質が
足りてないかも！



炭水化物だけだと血糖値が急激に上がりやすくなります。おなかを満たされても、たんぱく質をはじめビタミン・ミネラルなどが不足しており体に必要な栄養が足りていない状態です。

不足するとどうなるの？

たんぱく質不足が原因の1つとして考えられる体の不調は・・・



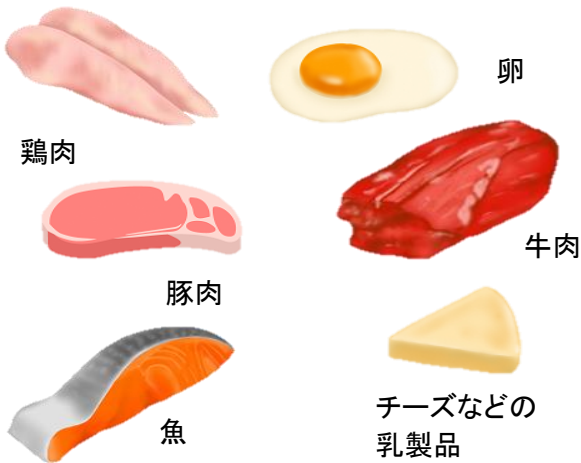
など様々な症状があります

たんぱく質はどんな役割があるの？

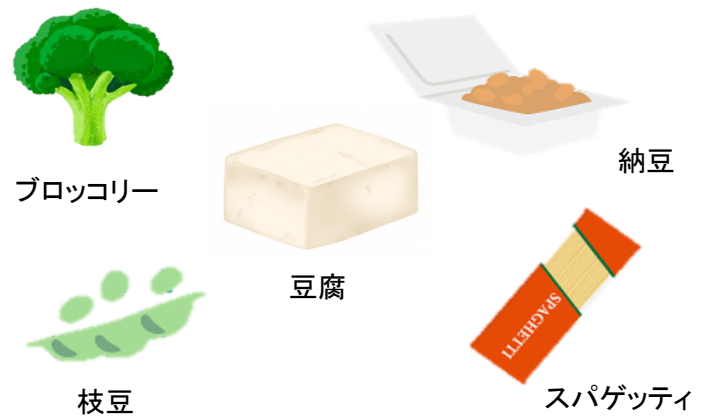
筋肉や臓器、皮膚など体を構成する細胞の主成分がたんぱく質です。他にも体の機能を調整するホルモンや酵素などの材料になります。たんぱく質はからだのあらゆるところに存在する大切な栄養素です。

たんぱく質には動物性と植物性の2種類がある

動物性たんぱく質



植物性たんぱく質



／ どちらのたんぱく質もバランスよくたべましょう！！ ／



どれぐらいとればいいの？

1日に必要なたんぱく質は体重1kgあたり1.0~1.2gです

例えば… 一般的な成人男性の体重60kgの方の場合は

$$60(\text{体重}) \times 1.0 = 60\text{g}$$

1日に必要なたんぱく質の量は60gになります

※食品の重さとたんぱく質の量は同じではありません



どのようにとればよい？

毎食、主食、主菜、副菜を基本に。

たんぱく質は魚、肉、大豆製品、卵、乳製品に多く含まれます。

毎食どれかを取り入れましょう。



食べる量の目安は手ばかりではかろう！



1食のたんぱく質の目安は肉や魚は生の状態で手のひら1枚分です。厚みは手のひらと同じくらいになります。是非参考にしてみてください。

