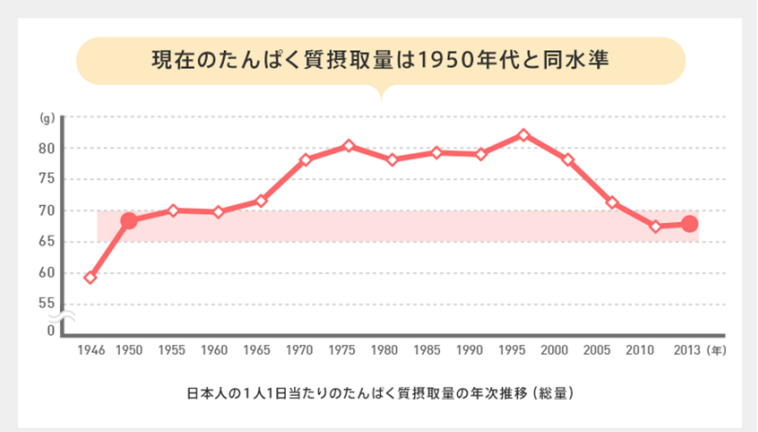
フード＆風土 VOL. 278
～食は いのちの源～
発　行：食のコンサルタント ブーケ
2021年10月1日発行

ダイエット・健康に大事なたんぱく質

たんぱく質は、筋肉だけでなく、代謝や脳機能の調節など、私たちの身体的＆精神的な健康を守ってくれる大事な栄養素です。にもかかわらず、厚生労働省の調査によると、現在の日本人の１日平均のたんぱく質摂取量は、戦後間もない頃の１９５０年代とほぼ同じなのです。



出典 1947～1993 年:国民栄養の現状，1994～2002 年:国民栄養調査，2003 年以降:国民健康・栄養調査(厚生省/厚生労働省)(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html) を加工して作成

原因としては、ダイエットや、忙しくて簡単な食事で済ませていたり、メタボ予防などで太りそうなイメージのある肉類を避ける人が増えていることなどが考えられます。

平均値ですから余分に摂っている人も多いと思われますが、不足している人が増えているのも事実です。

カロリー表示だけを見てメニューや食品を選ぶと、たんぱく質不足に陥っているかも…。

≪たんぱく質の主な働き≫

●筋肉など体の組織を作る

筋肉や骨、血管、内臓、皮膚、髪、爪など、体を構成する細胞の主成分となります。これらは毎日つくり変えられるので、適量のたんぱく質を毎食摂る必要があります。

●ホルモン、酵素、抗体の材料

体の機能を調節する「ホルモン」、消化などをコントロールする「酵素」、ウイルスや細菌などから体を守る「抗体」などの多くはたんぱく質です。

●エネルギー源

糖質などが不足すると、筋肉を分解してアミノ酸に変換され、エネルギー源として使われます。

●心の健康

気持ちを落ち着かせ、睡眠を促す「セロトニン」、やる気や幸せな気分をもたらす「ドーパミン」、驚きや興奮を感じさせる「ノルアドレナリン」など脳内物質（神経伝達物質）の主な材料はたんぱく質です。たんぱく質が不足すると、これらの物質が足りなくなり、心が不安定になってしまう可能性があります。うつ病など精神的な病気の原因の一つともいわれています。筋肉だけでなく、人間の心も作るたんぱく質は、最も重要な栄養素です。

●たんぱく質の必要量は、体重１kg あたり１ｇを目安に

１日に摂りたいたんぱく質量の目安は、ふつうの生活であれば、ダイエット中であっても体重１kg あたり１ｇが目安です。体重５０kg の人なら、１日５０ｇを目安に摂取すればよいということになります。

▼たんぱく質を多く含む食品は、魚、肉、大豆（納豆、豆腐などの大豆製品を含む）、卵、牛乳（ヨーグルト、チーズなど乳製品を含む）です。

▼１日に必要なたんぱく質量を摂るには、左図の食品が目安になります。これらを３度の食事に分けてとります。筋肉は絶えず分解されたり、つくり変えられたりしていて、たんぱく質が足りない時間が続くと、その間に筋肉の分解が進んでしまうからです。

（食事例）

朝食…食パン、目玉焼き、サラダ、牛乳

昼食…ごはん、豚肉の生姜焼き、野菜炒め、具沢山みそ汁

夕食…ごはん、焼き魚、納豆、野菜の煮物、酢の物

●ダイエットとたんぱく質

カロリー制限はしても、たんぱく質はしっかり摂ることが成功の秘訣です。健康的に痩せるには、いかに筋肉を落とさずに体脂肪を減らすかがカギ。そのためには、「何を食べないか」ではなく「何を食べるか」という意識が必要です。

★たんぱく質は、脂肪になりにくい

糖質や脂質は、体内で消化吸収された後、余剰分は脂肪としていざという時のためのエネルギー源として蓄えられます。たんぱく質は、一部脂肪に変換されるものの、大部分が筋肉や酵素、抗体など様々な形で使われます。

★たんぱく質は、腹持ちが良い

たんぱく質が少ないと腹持ちが悪くなり、すぐに空腹を感じやすくなります。ダイエット中は特にイライラしてしまい、過食⇒リバウンドを引き起こすもとになります。

★たんぱく質は、消費カロリーを増やす

食べ物を消化・吸収するときに内臓が活発に活動することで熱が生み出され、エネルギー消費されることを食事誘発性熱産生といいます。食事をすると体がポカポカと温まるのはこのためで、食後は安静にしていてもカロリーが消費されます。どれ位カロリーを消費するかは栄養素によって違い、たんぱく質は摂取カロリーの３０％、糖質は６％、脂質は４％と、たんぱく質がずば抜けて大きいのです。

★たんぱく質は、痩せやすい体を作る

高たんぱくの食事をとることで筋肉量が増えると、筋肉を維持するために基礎代謝量が増えます。また、筋肉には糖を取り込んで貯蔵する役割がありますが、筋肉が減少するとその許容量も比例して低下し、余った糖質で体脂肪が作られやすくなったりもします。

筋肉量は 20 代頃をピークに徐々に減り始めます。ダイエット中に限らず、健康を維持していく為には、歳を重ねるほどに、日々十分にたんぱく質を摂ることが大事なようです。大畑

食を楽しむ　NO.165

～富山で、レモンができる！～

＜レモンの花と紫の新芽：スタッフ撮影＞

　レモンには爽やかな夏のイメージがありますが、国産レモンの旬はこれからです。以前、ブーケのスタッフが富山市内で収穫したレモンを見せてくれたのも夏ではなかったような気がします。
　富山産のレモンって珍しいなと思い、話をききたくなりました。
　早速、レモンを収穫したスタッフにインタビューしてみました！

〇レモンを作ろうと思ったきっかけはなんですか。
　→富山で夏ミカンなどの生産をしている方がいらしたので、レモンもできるのではないかと思ったからだそうです。実が一つなっている腰くらいの高さの苗木を買ってきて地面に植えたのが始まりだそうです。

〇レモンは温暖な気候で育つというイメージがあります。富山で作るのは大変なのではないですか、無理だとは思わなかったのですか。
　→緯度でいうと、富山より北にあるイタリアのガルタ湖でも作られているので、富山で出来ないということはないそうです。ただ、－４度以下になると木が枯れたり、雪が多いと枝が折れたりします。雪囲い、木全体に覆いをするなどの寒さと雪の対策をしているとのこと。雪の多い年は、枝が折れないように雪を落とすのが大変だったとのことでした。大切にケアしているからこそ、雪国の富山でも育つのだと思いました。
　　また、鉢植えにすると、鉢を移動させるだけなので冬のケアは簡単です。しかし、あまり大きく育つと鉢を移動させるのが大変になります。

〇開花時期や収穫時期はいつ頃でしょうか。
　→富山の開花時期は６月前後から９月にかけて、収穫時期は９月頃から。10 月頃にはグリーンレモン、11 月から黄色に色づき 12 月頃にイエローレモンを収穫するそうです。木の大きさや諸条件で収穫量は変わりますが、レモンの木一本で 100 個くらいの実がなります。レモンの色の違いは、品種ではなく収穫時期の違いとは驚きました。

〇レモンを美味しく食べるためのアドバイスをお願いします。
　→美味しいレモンを見分けるポイントは、実がぷっくりとしたみずみずしいもの。レモネード、レモンスカッシュ、ホットレモンなど、レモンそのままの味を楽しむのがおすすめ。農薬を使わずに作ったレモンは皮ごと使えます。グリーンレモンの皮のすりおろしを焼酎に入れるのもおすすめだそうです。

〇レモンの新芽や枝のことも聞いてみました。
　→レモンの新芽は他の柑橘類と違い紫をしていると聞いたことがあります。その話をすると写真を見せてくださいました（写真上）。紙面が白黒なのが残念です。
　　レモンの枝には棘が付いています。実に傷がついて、病気になることもあるので、棘を取り除いているそうです。害虫は手で駆除し、農薬を使わないそうです。手間がかかっているなぁ、大事にされているなぁ、と思いました。

＜木になるレモン：スタッフ撮影＞

　大切に育てられたレモンは、ふっくらコロリとしていて、鮮やかな黄色。とても可愛らしかったです（写真下）。レモンをお正月に飾ってみたら、色は少しオレンジっぽくなったけれど、２か月ももったそうです。レモンの生命力を感じました。
　「野菜や果物は自分たちで作れるんだよ」というスタッフの言葉に、強い感銘を受けました。最初から無理だと思いこまずに、柔軟に考えて実践し、挑戦することの醍醐味を富山のレモンを通して教えてもらいました。

桶本

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！
～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、１食の塩分量を２ｇ以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？　退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》
食のコンサルタントブーケ
TEL076-421-6778

食事×ヨーガ×筋トレ×ウォーキング
～ライフスタイル ダイエット～

とやま健康生きがいセンター（富山市今泉西部町）で、「６か月で生まれ変わる！ライフスタイルダイエット」が１０月からスタート。科学の知識とヨーガの知恵を融合させたダイエットで、ﾘﾊﾞｳﾝﾄﾞしないカラダと、一生モノの健康的なﾗｲﾌｽﾀｲﾙを手に入れましょう。

- ●食事…セミナー、電話・Line で食事サポート、レシピ紹介
- ●ﾖｰｶﾞ…気の流れをよくする基本体操、呼吸法、瞑想を通して基礎代謝を高め、心を落ち着かせ、過食の原因となるストレスをケア
- ●筋トレ…お家で「ながら」エクササイズ運動が苦手でも、無理せず続けられる基礎代謝量を増やすための筋トレ
- ●ｳｫｰｷﾝｸﾞ…歩き方の基本、運動前後のストレッチ

詳しい内容については、とやま健康生きがいセンター☎076-491-5665 まで

厨房からブーケレシピ　その 227♪

＜材料＞　２人分

	南瓜	1/8 個（約 120ｇ）
A	白ごま	小さじ１強
A	砂糖	小さじ１
A	塩	少々
A	きな粉	小さじ１強

★南瓜ごまきな粉和え★

＜作り方＞
①南瓜を厚めのイチョウ切りにし、レンジなどで加熱する
②①に合わせた A を加え、和える

＊きな粉の風味でおいしいですよ　　松本

＜食欲の秋＞

秋になると今までよりもごはんの量が増えます。なぜ秋に食欲が増すのか調べました。美味しい食材が沢山出てくることや、涼しくなり夏に比べて食欲が増す（ふつうの食欲に戻る）ことなどが理由だそうです。季節によって食欲が変わるのは自然なこと。だから、安心して美味しいものをたくさん食べ、この食欲の秋を楽しみたいなと思いました。　　松本

フード＆風土は、ホームページでもご覧いただけます
URL.http://www.food-bouquet.com/ bouquet/

(有)食のコンサルタントブーケ
〒939-８２０６富山市布瀬町１-４-７
ＴＥＬ　076-421-6778
ＦＡＸ　076-421-6794
定休日：日祝祭日