



2022年5月1日発行

## プロテイン食品は必要か？

最近、ドラッグストアやコンビニ、スーパーマーケットで、プロテイン食品を見かけることが増えました。以前は、プロテイン食品といえば、アスリートやボディビルダーのような一部の人たちのためのものというイメージでした。それが今は、老若男女、さまざまな世代の人々へとその利用が広がっています。



↑ドリンクタイプ



↑ゼリー飲料タイプ



↑バータイプ



### ●手軽に摂れる「たんぱく質」

プロテイン食品ブームの背景に、「健康や美容のためにはたんぱく質が大事」という認識が広がっていることがあります。

- ・＜ダイエット＞健康的に痩せるためには、たんぱく質をしっかり摂って適度に筋肉をつけ、基礎代謝を高めることが重要
- ・＜美容＞たんぱく質が不足すると、肌や髪の毛のハリ、ツヤがなくなる
- ・＜健康づくり＞免疫細胞の原料となるたんぱく質を十分に摂ることが免疫力を高める
- ・＜高齢者＞食事量が減って筋肉が衰えると転倒しやすくなり寝たきりの原因になるなど、たんぱく質摂取の重要性がいろんな場面で浸透しつつあるようです。

そこで、手軽に摂れるたんぱく質として、プロテイン食品への注目度が上昇しているわけです。しかしながら、栄養自体は十分足りているにもかかわらず「身体によいから」とプロテイン食品を摂る方がいます。過剰摂取やカロリーオーバーで体重が増えてしまうことにもなりかねません。

## ●食事だけではたんぱく質不足？

ふつうに朝食・昼食・夕食を食べていても、たんぱく質は不足するのでしょうか？  
不足していないなら、ちょっとお高めのプロテイン食品は不要では…？

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」でたんぱく質の1日あたりの摂取推奨量は、成人男性で60～65g、成人女性で50gとされています。1食あたり約20gとなります。

《主な食品のたんぱく質量》

☆=たんぱく質量

食品名(分量)	☆	食品名(分量)	☆	食品名(分量)	☆
ごはん(100g)	2.5g	卵1個(50g)	6.1g	ヨーグルト(100g)	3.6g
ごはん(200g)	5.0g	納豆(40g)	6.6g	チーズ1切れ(20g)	4.5g
食パン1枚(60g)	5.3g	ゆで大豆(50g)	6.5g	牛乳(200cc)	6.6g
ゆでうどん(200g)	5.2g	木綿豆腐(80g)	5.6g	豆乳(200cc)	7.2g
ゆでそば(200g)	9.6g	豚ロース肉(80g)	14.6g	チーズ1枚(20g)	3.7g
パケッティ(200g)	11.6g	鶏むね肉(80g)	17.0g	リゼット1本(20g)	2.3g
ミルクチョコレート(25g)	1.7g	鮭1切れ(80g)	17.8g	バータイプ1枚(20g)	2.6g
アイスクリーム(100g)	3.5g	マヨネーズ1/2缶(40g)	7.1g	みそ(10g)	1.3g

上の表を参考に、自分が1食(または1日)にどれだけたんぱく質をとっているかざっくり計算してみたいかでしょうか。(野菜類にもたんぱく質は含まれますが少ないので省略)

<朝食例>食パン1枚(5.3g) + ハムエッグ(9.8g) + 牛乳1本(6.6g) = 20.3g

<昼食例>ごはん150g(3.8g) + 豚ロース肉80g(14.6g) + みそ汁(1.3g) = 19.7g

<夕食例>ごはん150g(3.8g) + 鮭1切れ(17.8g) + 納豆40g(6.6g) = 28.2g 計 68.2g

このように、3食しっかり食事をすれば、必要なたんぱく質は充分とれるものです。

## ●プロテイン食品を利用するならこんな時

- ・忙しくて朝ごはんが食べられないときの食事代わりに
- ・カップラーメンなど麺類だけで済ましそうなときのプラスメニューに
- ・食事の間隔があいてしまう時の捕食に
- ・食欲が低下してしまい、食べる量が減っている場合
- ・日常的に激しいトレーニングをしていて、たんぱく質の必要量が多い場合

## ●プロテイン食品選びのチェックポイント

### ▽たんぱく質の原料

牛乳を原料とした動物性たんぱく質である「ホエイプロテイン」「カゼインプロテイン」と大豆を原料とした植物性たんぱく質「大豆プロテイン」の3種類があります。異なる種類のプロテインがミックスされた商品もあります。

### ▽糖質量、脂質量などの栄養成分表示

前頁の写真の中で、4種は1本あたりの糖質量約10gですが、1種は糖質6.0gで食物繊維が6.8gという商品があります。また脂質量は、ドリンクタイプは0gですが、バータイプはどれも約10gです。それに伴ってエネルギー量はドリンクタイプが約100kcal、バータイプが約200kcalとなります。バータイプを2本食べるのは如何なものか？ですね。

### ▽たんぱく質量とコスパ

ドリンクタイプ、バータイプは1本150円前後でたんぱく質15g。ゼリー飲料タイプは、200円でたんぱく質5.1g。ん？それなら牛乳1本飲んだ方がコスパがいい？

## ●プロテイン食品の過剰摂取

プロテイン食品は手軽にたんぱく質を摂れる半面、過剰摂取してしまうこともあるので注意が必要です。摂取エネルギー量が増えすぎれば太りますし、吸収しきれないたんぱく質は脂肪となって蓄積されます。また、動物性たんぱく質のプロテイン食品を過剰に摂りすぎると尿路結石になりやすくなるといわれています。プロテイン食品の表示を見て、自分の生活や目的に合わせて利用しましょう。

(参考：女子栄養大学出版部発行「栄養と料理」2022.5) 大畑

## ～意外に優れたもの！「もやし」の魅力！～

もやしを食べるとスッキリ、シャキッとするような気がするので、五月くらいから夏にかけて、もやしを食べる機会が増えます。

もやしはなかなかの優れたもの。今回は、もやしの魅力をお伝えしたいと思います。

### ●魅力その1 「切らなくてよい」

包丁とまな板を使わなくてもよいのでラクです。少し手間をかけてひげ根を取ると見た目がきれいになり、口当たりもよくなります。

常備しておく便利な食材ですが、難点があります。購入してからの保存期間が短いこと。使い切れなかったら冷凍保存、というのも一つの方法です。



<緑豆もやし>

### ●魅力その2 「価格が安く、通年で流通している」

もやしの成長には日光や土を必要としないために天気や季節などの環境の変化の影響を受けません。さらに、栽培から収穫まで7～10日くらいと期間が短いそうです。このため、安定して供給できるそうです。



<大豆もやし>

### ●魅力その3 「栄養価が高い」

もやしは豆からできているので、たんぱく質を多く含みます。低カロリーなのに、葉酸、食物繊維、カリウム、カルシウムなど色々な栄養素を含んでいます。

もやしの種類には主に、緑豆もやし、ブラックマッペ、大豆もやしがありますが、特に大豆もやしはGABA、大豆イソフラボンを含むという特徴があります。

また、豆が発芽し成長していく中で、それまで含まれていなかった栄養素があらたにつくられているそうです。発芽の仕組みってすごいですよね。

今回、大豆もやしでナムルを作りました。食感などがよく分かるように、もやしだけのシンプルなものにしてみました。

よく使う緑豆もやしよりも太く、大豆もついているのでゆで時間を長くしました。しっかりとした食感で、大豆の感じも良かったです。美味しかったです。



<ナムル>

どのもやしを使おうかなあ、何を作ろうかなあ、と考えることも楽しかったです。

もやし売り場には緑豆もやしが多く置いてあり目立ちますが、他の種類のもやし、ひげ根を取った「根切りもやし」もあります。時には、もやしの種類にもこだわり、素材を選ぶことを楽しみたいと思います。

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。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 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

## スタッフ急募！

### ★お弁当の配達（パートタイム）

- ・時間 9:30～12:30  
15:00～18:45
- ・週3～6日

### ★栄養士・管理栄養士（フルタイム）

- ・時間 ①9:30～18:45、②7:00～16:15 ①②のシフト制
- ・休日 年間休日数105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）

詳細はお問い合わせください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

## 厨房からブーケレシピ その234♪

<材料> 2人分

じゃがいも	2個（約200g）
ウィンナー	2本（約30g）
卵	1個（約50g）
塩	少々
ウスターソース	大さじ2弱
こしょう	少々

<作り方>

- ①じゃがいもをいちょう切り、ウィンナーを輪切りにする
- ②卵を炒り卵にする
- ③①を炒め、火が通ったら、②と調味料を入れ、さらに炒める

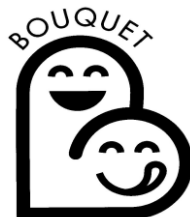
\*家にありそうな材料で簡単に作れますよ 松本

## ★じゃが芋ソース炒め★

### <よもぎ餅>

よもぎ餅と草餅の違いが気になりました。今では材料が同じものですが、昔は違っていたそうです。よもぎ餅は昔から、餅や団子にヨモギを使っているもので、草餅は春の七草のははこぐさ母子草ははこぐさを使っていたそうです。母子草だと「母と子をすりつぶして混ぜる」と連想され、縁起が悪いということでヨモギを使うようになったそうです。名前以外は同じだと思っていたので、昔は違うものだったことを知り驚きました。 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