フード＆風土 VOL.298
～食は いのちの源～
発　行：食のコンサルタント ブーケ
2023年6月1日発行

～朝たん～

朝食にしっかりたんぱく質！

たんぱく質は英語で「プロテイン」。プロテインの語源は、古代ギリシャのことばで、「プロテイオス」。「**もっとも重要なもの**」という意味です。

筋肉はもちろん、骨、内臓、血液、髪の毛、皮膚、爪に至るまでたんぱく質からできています。「免疫細胞の材料」「ホルモンや神経伝達物質をつくる」といった働きもあります。

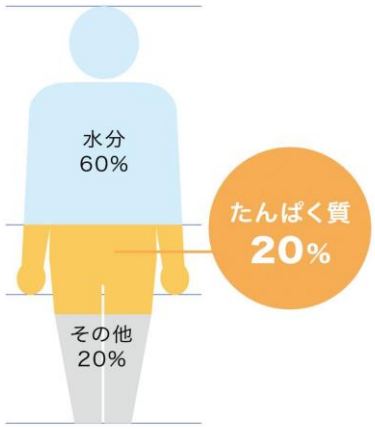
たんぱく質が不足すると、筋肉量の減少、肌や髪の荒れ、免疫力の低下などが起こり、様々な部分が機能不全に陥ってしまいます。

また、体の細胞は毎日生まれ変わっていることから、材料となるたんぱく質もコンスタントにとり入れる必要があります。

●「朝のたんぱく質」はどうして重要？

⇒寝ている間に筋肉が分解されるから

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、筋肉・臓器・免疫細胞・髪・肌などをつくる材料となります。睡眠中は、長時間たんぱく質を摂取できないためアミノ酸不足の状態になり、体は足りないアミノ酸を補おうと筋肉を分解してしまうのです。そして朝起きてからもたんぱく質が補給されずにいると、筋肉の分解はますます進みます。



人体を構成する成分
たんぱく質の割合は水分に次いで多い約20%

●「朝のたんぱく質」はどれだけ必要？

⇒たんぱく質20ｇが理想

１日のたんぱく質摂取量の目安は成人男性で約60～65g、成人女性で約50gです。

１度の食事で多くのたんぱく質を代謝できないため、朝昼晩３食均等に摂取するのがよいといわれています。朝20ｇ、昼20ｇ、夜20ｇのようにです。

朝食で20ｇは理想ですが、最低限10ｇは摂りたいものです。

「たんぱく質20ｇ」といってもピンときませんね。いつもの自分の朝食が、たんぱく質をしっかりとれているかどうかは、次ページを…

●たんぱく質 20ｇの朝食をめざして

下表を参考に、自分がどれだけ朝食にたんぱく質をとっているかみてみましょう。
野菜類にもたんぱく質は含まれますが少ないので省略します。

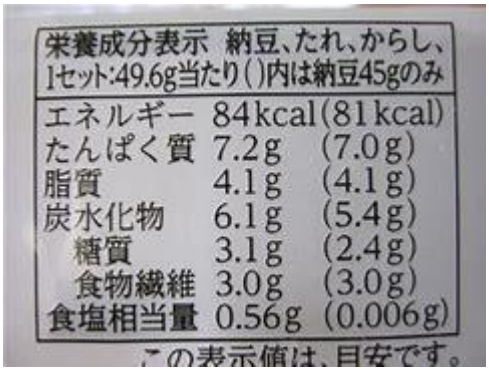
（例）

①食パン（5ｇ）　＋　コーヒー（0ｇ）　＝5ｇ
②チーズトースト（8ｇ）　＋　牛乳（5ｇ）　＝13ｇ
③ごはん（4ｇ）　＋　納豆（7ｇ）　＝11ｇ
④ごはん（4ｇ）　＋　卵＆納豆（13ｇ）　＋　ヨーグルト（4ｇ）　＝21ｇ

食品のたんぱく質量

	食品	概量	たんぱく質量（ｇ）
主食	ごはん	1 杯（150ｇ）	4
	食パン	6 枚切り 1 枚（60ｇ）	5
乳等	牛乳	150 cc	5
	豆乳	150 cc	5
	ヨーグルト	1 個（100ｇ）	4
	スライスチーズ	1 枚（15ｇ）	3
卵	卵	1 個	6
大豆	大豆（煮）	50ｇ	7
	納豆	1 パック（45ｇ）	7
	豆腐（木綿）	1/4 丁	5
肉	鶏むね肉（ｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝなど）	1 食分（60ｇ）	13
	ロースハム	1 枚（20ｇ）	3
	ソーセージ	1 本（20ｇ）	2
	ベーコン	1 枚（20ｇ）	2
魚	サバ水煮缶	1/4 缶（50ｇ）	7
	ツナ缶	1/2 缶（35ｇ）	6
	さんまかば焼き缶	1/2 缶（50ｇ）	8
	しらす干し	大さじ 1（6ｇ）	1.5
	ちくわ	1 本（20ｇ）	2

忙しい朝に、冷蔵庫の中から出してすぐに食べられるものに、
・牛乳　・豆乳　・ヨーグルト　・チーズ
・ゆで卵　・温泉卵（市販）　・卵焼き（市販）
・納豆　・大豆煮豆（市販）　・黒豆煮豆（市販）
・サラダチキン（市販）　・魚缶詰　・しらす干し
・竹輪　などがあります。



スーパーで売られている容器包装に入れられた加工食品には、必ず栄養価表示がされていますので、チェックしてみてください♪

100 歳まで自分で歩けるように、今からしっかり朝食にたんぱく質を摂って、筋肉がおちないようにしようと思います。　　大畑

食を楽しむ　NO.184

納豆を美味しくヘルシーに

　血液をサラサラにしてくれたり、骨粗しょう症予防、便秘予防など健康効果が多い納豆は、冷蔵庫から出してそのまま食べられるのでとても便利な食材です。
　そこで、納豆のいろいろな食べ方を試してみました。

まずは●納豆雑学
　納豆はかき混ぜると旨味が増します（栄養価は変わりません）。納豆のねばりは、うま味成分のグルタミン酸が鎖のように結合したポリγ-グルタミン酸という高分子物質で構成されています。かき混ぜることでポリγ-グルタミン酸の鎖を断ち切り、グルタミン酸を分離させることで、よりうま味を強く感じられるようになるという仕組みです。
　また、納豆の粒の種類の違いによっても味わいが異なります。
ひきわり納豆は大豆の皮を取り除いてから豆を砕き発酵させるため、納豆菌の付着する面積が大きく、粒納豆よりもうま味成分が多いといわれます。粒納豆も、大粒から極小粒まで粒の大きさによってごはんとのからみ方が異なり、口に入れた時の味の感じ方はそれぞれ異なったおいしさがあります。

●味変してみる
　いつもは添付のたれとネギでもいいのですが、時には味変してみるのはいかがですか？
▽酢・ポン酢
　えっ、酢！？　と思われるかもしれませんが、結構いけます。ポン酢しょうゆの場合は、添付のたれは使わなくてOK。ポン酢でなくても普通の酢でもOK。合わせ酢と合体しているもずくのパックでしたら、そこへかきまぜた納豆を加えるだけ、添付のたれは不要です。酢味はさっぱりと夏の食べ方としておすすめです。
▽醤油麹
　添付のたれの代わりに、醤油麹。とても美味しいです。
▽薬味など
　添付の辛子は定番ですが、ときには生姜、わさび、青じそ、梅干し、
　らっきょう、ごま、しらす干し、海苔、大根おろしなど。

●緑野菜と合わせてみる
　野菜料理１品と納豆１品を作るより、野菜と納豆を合わせて１品作る方が、ラクですし減塩にもなります。納豆との色どり的に、緑の野菜がおすすめです。
▽オクラ、にら、小松菜、モロヘイヤ　…サッとゆでるかチンして、かき混ぜた納豆を合わせます。野菜と納豆は同量くらいが目安です。

●漬物と合わせてみる
　漬物は、減塩のために控えているという方がいらっしゃると思います。納豆など他の食材に混ぜ込むと、少量の漬物でも食べた感があります。
▽たくあん、野沢菜、柴漬け、ぬか漬け、キムチ、わさび漬けなど。たくあんは、細切りにするか、薄いいちょう切りにします。野沢菜などは粗みじんに切ります。

●アレンジメニュー
　ちょっとひと手間加えたアレンジメニュー。おススメBEST3は、①納豆汁。できあがった味噌汁（インスタント味噌汁OK）にかき混ぜた「ひきわり納豆」を加えます。添付の辛子をのせても。②卵焼き。かき混ぜた「ひきわり納豆」に卵と添付たれを加えてよく混ぜ合わせ、卵焼き・オムレツ・いり卵などの卵料理に。③ぶっかけうどん（素麺、そば）。うどんの上に、かき混ぜた納豆をのせるだけ。いずれも減塩になりますよ♪　　大畑

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～

㈲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

正社員募集！

★調理師・栄養士・管理栄養士

・仕事内容　お弁当宅配業務
（献立作成、調理、顧客管理等）
・時間　①9：30～18：45
②7：00～16：15
・休日　年間休日数 105 日（日曜日、祝日、年末年始を含む）

詳細はブーケまで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 247♪

＜材料＞　２人分

	きゅうり	１本（約 100ｇ）
	塩	少々
	しらす干し	大さじ１
A	酢	大さじ１弱
A	砂糖	小さじ 1/2

★きゅうりの酢のもの★

＜作り方＞
①きゅうりをスライスし、塩を振る
②水気を切った①としらす干しをＡで和える

＊さっぱりとしていておいしいですよ　　松本

Q）カフェインは体に良いのではないのか？

A）カフェインの適度な摂取（一日にコーヒー3～4 杯程度）は心臓疾患リスクの低下や、集中力の向上、注意力を高めるなどの効果があります。また、頭痛や片頭痛を和らげたりするのに役に立ちます。しかし、一日に大量に摂取すると、胃のむかつき、血圧の上昇の原因になったりします。また、寝る６時間以内に摂取すると睡眠を妨げたりします。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」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