

## ヘル ス ケ ア レ シ ピ

第27号  
2019年  
夏号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

## ～たんぱく質の「質」気にしたことはありますか？～

食品に含まれるたんぱく質には、質の高いものとそうではないものがあります。良質なたんぱく質をとることで体内に効率良く吸収され、筋肉や骨など体をつくることができます。今回は「良質なたんぱく質」とはどのようなものなのか、併せて1日のたんぱく質の必要量と食品に含まれるたんぱく質の量についてお伝えします。

## たんぱく質について

たんぱく質は炭水化物、脂質とともにエネルギー源になる三大栄養素のひとつで、筋肉や骨を作るはたらきもあります。たんぱく質が不足すると筋肉量が減少したり、骨が弱くなって転倒や骨折のリスクを高めます。また、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

## アミノ酸スコア


たんぱく質は20種類のアミノ酸からできています。そのうち9種類のアミノ酸は体内で作ることができないため、食事からとる必要があります。これらのアミノ酸を「必須アミノ酸」と言います。

9種類の必須アミノ酸はそれぞれバランス良くとることが重要です。食品中に必須アミノ酸がどれだけバランス良く含まれているかを示す指標を「アミノ酸スコア」と言います。アミノ酸スコアは100に近いほど理想的で、良質なたんぱく質と言えます。

以下に主な食品のアミノ酸スコアを示しました。

## アミノ酸スコアが高い食品


卵 肉(牛・豚・鶏) 魚(鮭・あじなど)  
牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)  
(豆類・豆製品(納豆・豆腐など))  
→アミノ酸スコア: 83



★豆類・豆製品以外の食品のアミノ酸スコアは **100** です。

## アミノ酸スコアが低い食品

じゃがいも(68) 精白米(65)  
ほうれん草(50) 小麦粉(38)



☆ごはんやパンに含まれるたんぱく質はアミノ酸スコアが低いため、ごはん・パン・めんだけの食事は避け、肉や魚などアミノ酸スコアの高い食品と一緒に食べましょう。



←うどん+温泉卵



## たんぱく質の必要量と食品に含まれる量

厚生労働省では1日に必要とされるたんぱく質量を定めています。

1日に必要なたんぱく質⇒男性: 60g 女性: 50g  
(日本人の食事摂取基準 2015年度版より)

## ≪食品に含まれるたんぱく質≫

食品		たんぱく質量	食品	たんぱく質量
肉	牛もも肉 (100g)	21.3	牛乳 コップ1杯	6.6
	豚ロース (100g)	19.3	ヨーグルト 小カップ	3.0
	鶏もも肉 (100g)	16.6	納豆 1パック	7.4
魚	あじ 1尾	13.4	絹ごし豆腐 1/2丁	7.3
	鮭 1切れ	15.8	木綿豆腐 1/2丁	9.9
	まぐろ 1切れ	3.2	ごはん (150g)	3.8
卵 1個	6.2	パン 6枚切り1枚	5.6	

単位: g

## 動物性たんぱく質のとりすぎに注意

たんぱく質は動物性たんぱく質(肉・魚・卵・牛乳など)と、植物性たんぱく質(大豆・豆腐など)に分けられます。動物性たんぱく質の中でも特に、肉や乳製品をとりすぎると脂質やエネルギーも多く摂取してしまうため、肥満や生活習慣病の原因になります。また、肉や魚の種類によっても脂質の量は異なります。たんぱく質をとるときには、動物性たんぱく質をとった上で、植物性たんぱく質も上手く組み合わせて食べるようにしましょう。

(植物性たんぱく質を取り入れた食事例)

- ・3食のうち1食は納豆や豆腐を取り入れる
- ・いつものサラダに大豆の缶詰を足してみる など



## +たんぱく質レシピ ~サバときゅうりのさっぱりサラダ~

【材料】2人分

- ・サバ缶(水煮) 1/2 缶
- ・きゅうり 1 本
- ・レタス 1 枚
- ・ミニトマト 5~6 個
- ・梅干し 1 個
- ・大葉 2 枚
- ・ポン酢 大さじ 1
- ・塩(塩もみ用) ひとつまみ

【作り方】

- ①きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
  - ②レタスは食べやすい大きさに切る。
  - ③ミニトマトは2等分、大葉は千切りにする。
  - ④サバ缶と梅干しをほぐす。
  - ⑤きゅうり、レタス、ミニトマト、大葉、サバ缶、梅干しを和え、最後にポン酢をかけて完成!
- ★ごはんやめん類との相性が अच्छい。
- ★火を使わず、サバ缶を使った簡単レシピです。



栄養量(1人当たり)  
 エネルギー 110kcal  
 たんぱく質 10.5g  
 食塩 1.6g

## 脱水症・熱中症対策の飲料に注意

夏は気温が上がり、たくさんの汗をかくことによって体内の水分やミネラル(食塩)が失われ、脱水症や熱中症を起こしやすくなります。最近では脱水症・熱中症対策の飲料としてスポーツドリンクに加え、経口補水液も多くみかけるようになりました。水分・ミネラルの補給は大切ですが、間違ったり方をすると肥満やむくみの原因になることがあります。今回は各飲料の特徴と水分補給のタイミングについてご紹介します。

~スポーツドリンクと経口補水液のちがい~ (1本 500mL あたり)

	スポーツドリンク	経口補水液
エネルギー(kcal)	125	50
炭水化物(g)	<b>31.0</b>	12.5
食塩(g)	0.6	<b>1.5</b>

スポーツドリンクや経口補水液は炭水化物の中でも甘い砂糖や糖液などの糖類が多く含まれています。

### 糖類

糖類のとり過ぎは肥満や血糖値の上昇につながるため、飲みすぎには注意が必要です。

原材料名は配合量が多い順に記載されています。はじめの方に砂糖や果糖、ぶどう糖などの表記があれば糖類が多く含まれていることを意味するため、確認してみましょう。



原材料名(例) :

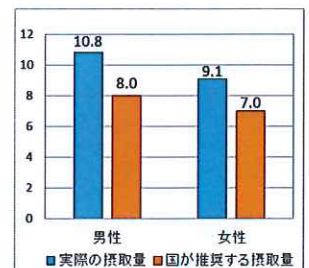
砂糖、果糖、ぶどう糖、果汁、食塩、添加物

### 食塩

食塩をとり過ぎるとむくみや高血圧を引き起こしやすくなります。

#### ◆日本人の食塩摂取量

国が推奨する1日の食塩摂取量は男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満であるのに対し、実際の食塩摂取量の平均は男性 10.8g、女性 9.1g と多くなっています。



## ○水分補給のタイミングと飲料の選び方

日常生活・散歩程度の軽い運動	水かお茶
流れる程の汗をかく運動	スポーツドリンク
食欲がなく食事から十分なミネラルが摂れていないとき	
発熱・下痢・嘔吐などの症状があるとき	経口補水液



しっかり食事をとっていただければ日常生活における水分・ミネラル補給は水やお茶で十分です。

### 【注意事項】

ご自身の体調や活動量に合わせて正しく栄養をとりましょう。たんぱく質・水分・ミネラルに関して、腎疾患や心疾患のある場合は個別に対応が必要になる場合もあります。医師または管理栄養士にご相談ください。