

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus

プラス

2022.9

たんぱく質のとり方



取り扱い薬局

たんぱく質をとるポイント

日々の食生活の中で、毎回栄養価計算をするのは大変です。
ここではたんぱく質の「適量」をとるポイントと、献立例をご紹介します。

1日 3食とる

食事回数が少ないと、たんぱく質の摂取量もその分少なくなりがちです。まずは1日3食食べるようにしましょう。

毎食1品 「主菜」をとる

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質源を毎食1品、片手のひら1〜2つ分とりましょう。



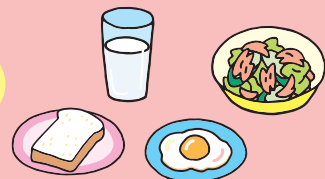
1日1品 「乳製品」をとる

牛乳やヨーグルトなど乳製品は、手軽にたんぱく質をとれる食品の一つです。



1日の献立例 (たんぱく質80g)

朝



- ・食パン 1枚
- ・ツナサラダ 1皿
- ・目玉焼き 卵1個
- ・牛乳1杯 200mL

昼



- ・ごはん 1膳
- ・果物 1個
- ・生姜焼き(豚肉100g) 野菜添え

夜



- ・ごはん 1膳
- ・味噌汁 1杯
- ・鮭1切れ 80g
- ・青菜のお浸し

たんぱく質のとり方

私たちの体にとって、筋肉や皮膚の構成成分である「たんぱく質」は重要です。
今回は、「たんぱく質」を正しく理解し、過不足なくとるためのヒントをご紹介します。

たんぱく質の適量 (1日あたり)

たんぱく質の適量はその方の目的や状態によって異なります。まずは自分にとっての適量を知りましょう。
ここでは基本的な考え方を示します。詳細は医師や管理栄養士にご相談ください。

健康維持

医師による特別な指示のない方

【目標量】

総エネルギーに占める
たんぱく質由来のエネルギー割合

1〜49歳	13〜20%
50〜64歳	14〜20%
65歳以上	15〜20%

例: 1日に必要なエネルギーが2,000kcal
(50代女性)の場合 70g〜100g/日

腎臓の負担軽減

腎機能が低下している方
(医師から指示のある方)

標準体重

×

0.6〜1.0g

※腎臓の機能低下により異なります

筋肉増強

筋力トレーニングをしている方
運動量の多い方

体重1kgあたり

1.2〜2.0g

※運動強度・量により異なります

参考: 日本人の食事摂取基準 (2020年版)

「1日3食」と言っても調理は大変...

そんな方へ簡単レシピのご紹介

主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン・ミネラル)が揃っていれば、バランスの良い献立になります。
一度に何品も用意するのは大変ですので、ここでは、主菜と副菜を兼ねた1品料理をご紹介します。
市販の「キムチ」を味付けに使い、フライパン1つでできる時短レシピです。ぜひお試しください!

鶏肉と長ネギのキムチ炒め

調理時間 10分



●材料(2人分)

- ・鶏むね肉(皮を除く).....180g
- ・キムチ(市販).....80g
- ・油.....小さじ1
- ・ピザ用チーズ.....20g
- ・長ねぎ.....2本

●作り方

1. 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにします。
長ねぎは根元を落として斜めに切ります。
2. フライパンを熱し、油をひいて鶏むね肉を炒めます。
3. 表面に焼き色がついたら中火で1〜2分炒め、
長ねぎの白い部分を加えてさらに炒めます。
4. 長ねぎの緑色の部分とキムチ、
ピザ用チーズを加え全体に火が通ったらできあがり。

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
193
kcal

塩分
1.7
g

たんぱく質
25.6
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

こんなときは専門家に相談を!

自分にとっての適量がわからない、今の食事で良いか知りたい、
体に必要とはわかっていても食欲がなくて何を食べて良いかわからない、など
自身で判断するのが難しい場合は、管理栄養士など専門家に相談しましょう。

たんぱく質 Q & A

よくある疑問を取り上げました。

Q

プロテインはとったほうが
良いですか?

A

体に必要なたんぱく質を日々の食事
でとれる場合は、必要ありません。1日2食
など欠食のある方、朝食はパンとコー
ヒーだけなど主菜がない方、全体的に食
の細い方などは不足しやすいため、食事
内容を見直しましょう。食事だけで必要
なたんぱく質をとるのが難しい方は、健
康食品(プロテインなど)を活用して補う
と良いでしょう。

Q

たんぱく質をとり過ぎると
どのような問題がありますか?

A

腎臓の機能が低下している場合は、さら
に低下させる可能性があります。腎機能
には問題がなくても、たんぱく質源(主
菜)が増えることで、エネルギーや脂質、
塩分の摂取量が増え、生活習慣病のリス
クが高まります。

「適量」が
一番ですね!

