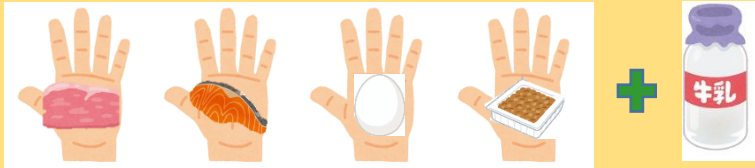


## ◆たんぱく質の働きと上手な摂り方

たんぱく質は筋肉や血液など、からだの構成成分になるほか、ホルモンや免疫、神経伝達物質にもなり、こころの健康にも関係しています。朝食はパンとコーヒー、昼食もカップラーメンではたんぱく質不足が疑われます。また、最近の研究では、1食にまとめてとるのではなく、3食均等にとることが大切だと言われています。

## ◆たんぱく質を多く含む食品は1日このくらい必要

手の平にのる大きさを目安に



たんぱく質推奨量  
(成人1日)

男性 60~65g  
女性 50g

お肉などのたんぱく源のうち10~20%がたんぱく質です。食べた分量=たんぱく質摂取量でないことに注意してください。

昼食で摂りたいたんぱく質量  
15~20g

## ◆作り置きで昼食にたんぱく質を



1食あたり  
たんぱく質  
約8~12g

栄養成分表示をみると、カップ麺や冷凍チャーハン、冷凍パスタなど、昼食によく食べられる料理の1食のたんぱく質量は8~13g程度。目標に少し届きません。ハムやサラダチキン、ツナ、卵、チーズなど手軽に食べられるたんぱく源を加えるとよいですね。

また、たんぱく源を使ったおかずを作り置きしておく、昼食でもたっぷりたんぱく質が摂取できます。



## 鮭とれんこんの和風南蛮漬

【材料】	【分量】(2人分)
生鮭(皮・骨のないもの)	2切れ(160g)
塩・こしょう	少々
れんこん	小1/2節(60g)
にんじん	中1/4本(30g)
油	大さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	大さじ3
水	大さじ1

- 【作り方】
- ①Aの材料を混ぜ合わせておく。れんこんは皮をむいて薄い半月かいちょう切り、にんじんは千切りにする。
  - ②鮭は一口大に切り、塩・こしょうをふり水気をふく。
  - ③フライパンに油の半分を入れ、れんこんとにんじんを炒める。火が通ったら、合わせておいた調味液につける。
  - ④フライパンに残りの油を入れ、鮭を両面焼き、調味液につける。
- ★市販のポン酢しょうゆ・調味酢などを使えばスピードアップ

## 前夜の漬け込み、朝の調理がポイント 鶏肉の漬け焼き

【材料】	【分量】(2~3人分)
鶏もも肉	小1枚(250g)
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
しょうが(おろして)	小さじ1/2
油	小さじ1
白ねぎ	1/2本
水	大さじ4

- 【作り方】
- ①鶏肉は余分な脂をとり除く。白ねぎは4cm長さに切る。
  - ②ビニール袋にAの調味料と鶏肉を入れ、1晩漬け込む。
  - ③フライパンに油を入れて熱し、②を皮を上にして入れ(漬け汁は残しておく)中火で焼く。焦げ目がついたら裏返し、押さえながらじっくり油が出るまで焼く。フライパンの空いたところで白ねぎを焼く。
  - ④漬け汁と水を入れ、静かに煮立つ火加減で鶏肉を時々返しながら8~10分ほど煮る。(粗熱が取れたら冷蔵庫へ)
  - ⑤昼食時、食べやすく切ってから電子レンジで温める。



たんぱく質が不足していませんか

出勤していた時には、日替わり定食やサービストラランチなど主食・野菜・副菜がそろった昼食を食べていた方も、自宅でのランチは、麺類やご飯ものといった炭水化物に偏り、たんぱく質が不足していませんか。今回はたんぱく質をしっかりと摂る工夫を紹介しましょう。

ちょっとひと手間でもヘルシースピードランチ8