

カラダの三カタ

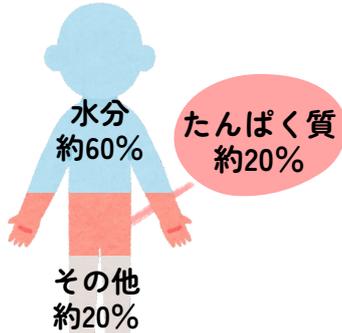
—ヘミング栄養通信—



冬の「たんぱく質不足」に注意！

2月は寒さのピークを迎え、外出の機会が減りやすく、運動不足や食生活の乱れが起りやすい季節です。特にたんぱく質が不足すると、筋肉量や免疫力が低下し、冷え性や体調不良などの原因となるため、しっかり摂って元気に乗り切りましょう！

たんぱく質のはたらき



たんぱく質は体の約20%を占め、筋肉・臓器・皮膚などの組織をつくる重要な栄養素です。
さらに、酵素やホルモン、免疫物質の材料となります。
糖質や脂質が不足した場合には、エネルギー源として使われることもあります。

たんぱく質が多く含まれる食材



肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など

1日のたんぱく質目安量(成人)

体重×1.0～1.5g

【食品例】 【たんぱく質量】

- ・鶏むね肉100g→約22g
- ・卵1個→約6g
- ・納豆1パック→約7g
- ・ギリシャヨーグルト→約10g



たんぱく質は一度に摂るより、朝・昼・夕に分けて摂るのが効果的です。
特に不足しがちな朝は、卵やヨーグルト、チーズ、納豆など手軽な食品から取り入れてみましょう。

💡たんぱく質と一緒に摂りたい栄養素

【糖質】 摂取後に分泌されるインスリンは、筋たんぱく質の合成を促進します。
⇒ごはんやパン、麺類などと一緒に食べると◎

【ビタミンB6】 たんぱく質の代謝を助け、効率よく体に利用されるように働きます。
⇒肉・魚にも含まれますが、バナナ、ごま、ニンニク、じゃがいもなどもオススメ！

2月3日は「節分」



節分といえば「豆まき」。大豆は、たんぱく質だけでなく、食物繊維、鉄分を含む栄養豊富な食品です。普段の食事にも大豆製品を取り入れてみましょう！