

栄養課だよ！

たんぱく質 についてです！

? たんぱく質とは ?

たんぱく質は炭水化物、脂質とともに三大栄養素といわれ、**筋肉や血液、内臓など生命を維持するため**に必要な栄養素の一つで人間の体の約 20%がたんぱく質からできています。赤ちゃんの脳や筋肉を作っている大切な栄養素にもなります。体をつくっているたんぱく質の一部は体内で常に分解され食べたたんぱく質と合わせてつくりなおしをされます。たんぱく質に含まれる必須アミノ酸は体内でつくられないため**口から取り入れて食べていかなければなりません。**たんぱく質といえば一般的に肉・魚・卵を思い浮かべる方が多いと思いますが、大きく 2 つの種類に分けられます。

動物性タンパク質

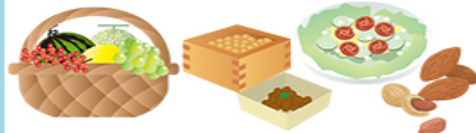
肉、魚、卵、牛乳などに含まれる



タンパク質といふとこちらを思い浮かべる方が多いと思います

植物性タンパク質

大豆、豆類、穀類、野菜、果物などに含まれる



動物性たんぱく質は動物由来のたんぱく質をいい、肉・魚・卵・牛乳類に含まれています。植物性たんぱく質は、主に米・小麦・大豆・野菜に含まれるものをいい、一般的に動物性たんぱく質の方が、植物性たんぱく質に比べ体内への吸収率が高い(アミノ酸スコアが優れている)といわれていますが、植物性たんぱく質も良質な大豆たんぱくの含有量が多く、”畑の肉”といわれるように、バランスよく摂取していくべき栄養素です。たんぱく質摂取量の目安としては、**毎食、片手一盛りずつ食事に取り入れるようにしていく**と食事のバランスがとれやすいです。(摂取過多になると、たんぱく質のみでなく脂肪分の摂取も多くなったり、栄養バランスがとりづらくなってくるため注意が必要です)

★豆知識★

たんぱく質分解酵素について

肉類は加熱すると(火を通す) どうして硬くなるのでしょうか？肉に含まれるたんぱく質は加熱に伴い、このたんぱく質が変性し、繊維状に収縮、凝固し硬くなります。肉の種類や部位によって、たんぱく質の比率や、凝固温度に多少の差がありますが、たんぱく質が多く含まれる肉ほど硬くなりやすいのです。(反対に脂身が全体的に多い部位はやわらかいですよね)

調理法のひと工夫として、肉類に含まれるたんぱく質を分解してくれる食材を一部紹介します。

●生パイン



●梨



●舞茸



使用するポイントとしては必ず**生の状態**(たんぱく質分解酵素が活きた状態→生のパインや生のすりおろし梨など)で、**生肉に漬け込むと柔らかく仕上げる**ことができます。漬込時間が長すぎたり、量が多かったりすると加熱した際にボソボソと肉がとけてしまうので要注意です。(肉の重量に対して、漬込食材は約 1~2 割、漬込時間は 1 時間程が目安です。)

★旬の食材 おすすめレシピ★ ~ポークソテーの梨ソース~

<材料> 2人分

- 豚肩ロース厚切肉・・・2枚
- 梨・・・1/2個
- 醤油・・・大匙1
- 酒・・・大匙1
- 塩胡椒・・・適宜

<作り方>

- ①豚肉は筋きりをしておく
- ②梨はすりおろして、醤油、酒を加えておく
- ③②の調味料の中に①の豚肉を入れ、漬け込む(約1時間)
- ④フライパンを熱し、豚肉についている漬けだれをとりながら焼く
- ⑤焼いた肉を取り出し、余った漬けだれをフライパンに入れ、軽く煮詰めてソースにする(味をみて塩胡椒をする)



1人分 287kcal, 塩分 2.1g

♡当院の食事のご紹介♡



★中華ランチ★
872kcal



♪手作りパンの日♪
838kcal



◆ビーフシチュー◆
719kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆彡