

2020年10月22日

筋肉を保ち 体型を維持する食事

今日のメニュー



♡ ポイント

たんぱく質は筋肉、内臓、皮膚、爪、髪などを構成する成分として私たちの体に欠かすことのできない栄養素です。たんぱく質は、消化吸収される際に、体内でアミノ酸に分解されます。人の体のたんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されています。20種類のうちの11種類は体内で合成することができますが、残りの9種類は合成することができず、食事から摂る必要があります（必須アミノ酸と呼ばれています）。

また、年齢を重ねるほどエネルギーの必要量は減少しますが、たんぱく質の必要量はあまり変わりません。加齢に伴って減少していく筋肉量を維持する上でも必要となり、食事の中でたんぱく質の重要性は高まります。

高たんぱく質でも脂質が多い食品は、脂質の割合が多くなりやすいため、低脂肪のささ身を使い、油の使用量が多くなるように煮る、焼くなどの調理法で作りました。

♡ 感想

- かぼちゃのクリームが甘さ控えめであんこやアイスと合わさっておいしかった。（20歳代 女性）
- さんまやかぶなど旬の食材がおいしかった。さんまは梅や青じそ、生姜の風味が効いていて魚の臭みがなく食べやすかった。（60歳代 女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）