

2024年2月7日

効率よく筋肉を作る食事

お麩チョコラスク

白身魚のフライパン
蒸し焼き

十六穀米

イカの燻製と
セロリのマリネミックスビーンズ
の豆乳スープ

♡ ポイント

たんぱく質は体のあらゆる組織や、体の機能を調整する成分の材料として、欠かすことのできない栄養素です。たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されており、その中の9種類は体内で合成することができないため、食べ物で摂る必要があります。

年齢が上がるほどエネルギー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。食事の中でたんぱく質の重要性が高まります。

たんぱく質は、余分に体にためておくことはできないので、1日3食過不足なくとることがポイントです。たんぱく質が含まれる食品は肉、魚、卵、乳製品、大豆製品等ですが、「食材の重さ」=「たんぱく質量」ではないため不足に気を付ける必要があります。

(今日の鯖は70gでたんぱく質14.1g)

体力や筋力を維持するには、普段から活動的である必要があります。動かない、使わない状態では、加齢に伴い筋力は低下していきます。年齢と共に、たんぱく質を筋肉に変える働きが低下し、食事量も減少傾向になるため、筋力維持には、毎日の食事の質を大事にし、しっかり食べて活動的に動くことが大切です。

♡ 感想

- ひとつの食品に偏らないように肉、魚、卵、豆腐、乳製品など色んなたんぱく質食品を組み合わせようと思った。
(40歳代女性)

- 少ない調味料で食材の旨味がギュッと詰まっていたとても美味しかった。旨味のもの、コクのあるもの、さっぱりしているものと味の組み合わせもよかった。
(80歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）