



## たんぱく質ってなに？

たんぱく質は、3大栄養素の1つで、筋肉をはじめ、内臓、皮膚、爪、髪の毛、血液など体の様々な部分を作る為に必要な栄養素です。そのため、摂取するたんぱく質が不足すると筋肉を作ることができず、筋肉量が減ってしまいます。たんぱく質は、動物性たんぱく質(肉、魚、卵、乳製品など)と、植物性たんぱく質(大豆、穀類など)があります。それぞれ、たんぱく質を構成する成分(アミノ酸)が異なるため、いろいろな食品から摂取するようにしましょう！



## 作ってみよう！健康レシピ

### ～大豆の梅がつお煮～

今回は、大豆を使った副菜です。大豆は筋肉をつくる栄養素(たんぱく質)が多く含まれています。動物性たんぱく質の肉や魚とは違い、大豆には、コレステロールはほぼ含まれていません。なので、カロリーを抑えながら良質なたんぱく質を摂ることができます。

#### 《材料(2人分)》

- ・ゆで大豆 100g
- ・梅干し 2g(小粒1個)
- ・切り昆布 2g
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★酒 小さじ1
- ★水 100cc
- ・かつお節 1袋



1. 梅干しはタネを取り、包丁でたたき、鍋にゆで大豆、梅干し、切り昆布、★を入れて煮る。
2. 煮汁が少なくなったら、火を消して、かつお節を絡めて、器に盛る。

【1人分当たり】エネルギー：104kcal タンパク質：8.5g 脂質：9.1g 炭水化物：4.9g 食塩相当量：0.6g

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！



杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子