

管理栄養士 だより

Vol.5

たんぱく質を食べて筋肉増量!

秋は涼しくなり、運動にぴったりな季節です。

運動にプラスして、筋肉を作るたんぱく質をしっかり食べて筋肉増量をめざしましょう!
今回は1日に摂りたいたんぱく質量、たんぱく質を多く含む食品を紹介していきます。

たんぱく質
とは

たんぱく質は、炭水化物、脂質と共に3大栄養素といわれ
筋肉や血液を作るなど生命を維持するために必要不可欠な栄養素の1つで
人間の体の20%がたんぱく質からできています。

1日あたりのたんぱく質摂取量

自分のたんぱく質必要量を
求めてみましょう!

標準体重×1.0~1.3g/日
(標準体重=身長(m)×身長(m)×22(BMI))

- 運動量 普通 ⇨ ×1.0~1.2
 - 運動量 多い ⇨ ×1.3
- 運動量が増える場合など、摂取エネルギーが増加するときはたんぱく質必要量も増えます。

たんぱく質を多く含む食品

いろいろな食品を
組み合わせて食べましょう

赤字はたんぱく質量

肉類	鶏ささみ (2本)	牛もも肉 (100g)	豚もも肉 (100g)
	 24.6g ビタミンB6 豊富	 19.2g	 20.5g
魚類	まぐろ赤身 (5切れ)	鮭 (1切れ)	かつお (5切れ)
	 17.2g ビタミンB6 豊富	 15.6g	 16.3g ビタミンB6 豊富
大豆製品 卵	納豆 (1パック)	木綿豆腐 (100g)	卵 (Mサイズ1個)
	 8.25g	 6.6g	 6.3g
乳製品	牛乳 (コップ1杯150ml)	ヨーグルト (1個75g)	チーズ (6Pチーズ×1個)
	 5.0g	 2.7g	 5.6g

ビタミンB6を一緒に摂りましょう!

食品中のたんぱく質から筋肉や血液を作る時、**ビタミンB6**が働いています。そのためたんぱく質を多く摂取する人ほど、**ビタミンB6**の必要量も多くなります。

ビタミンB6を多く含む食材



● パナナ ● ● さつまいも ● ● パプリカ ●

たんぱく質レシピ

鶏ささみとさつまいもの
ゴロゴロ焼き

材料(2人分)

• ささみ	3本	☆ しょうゆ	小さじ2
• さつまいも	1/2本	☆ 片栗粉	小さじ5
• いんげん	4本	☆ 水	大さじ2
☆ みりん	小さじ4	☆ 塩コショウ	少々
☆ 酒	小さじ4	• ごま油	適量
☆ マヨネーズ	大さじ1		

作り方

- ① ささみ、いんげん、さつまいもは1cm角切りにし、さつまいもはゆでる。
- ② ☆と①をボウルで混ぜて、丸型に成形する。
- ③ ごま油を熱したフライパンで中火で焼く。
- ④ しっかり火を通せたら完成。



(1食分あたり)
エネルギー: 277kcal たんぱく質: 14.3g
脂質: 8.6g 炭水化物: 28.3g
食塩相当量: 1.6g

まぐろと彩野菜の
オイスターソース炒め

材料(2人分)

• まぐろ	150g	☆ しょうゆ	小さじ1
• 赤パプリカ	1/4個	☆ 黒コショウ	適量
• 黄パプリカ	1/4個	☆ 片栗粉	小さじ1
• セロリ	1/3本	• ごま油	小さじ2
• 長ねぎ	1/3本	• 塩コショウ	適量
• にんにくチューブ	1cm	• オイスターソース	小さじ2
☆ 酒	大さじ1	• 青ネギ	適量

作り方

- ① パプリカとセロリは2cm角に切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② まぐろは2cm角に切り、ボウルで☆と合わせておく。
- ③ フライパンにごま油とにんにくチューブを入れ、弱火で熱して香りをたたせる。
- ④ ③に①を加えて中火で炒め塩コショウで軽く味を付け、火が通ったら②を加えて焼く。
- ⑤ 仕上げにオイスターソースを加えて中火で和え、青ねぎを散らしたら完成。



(1食分あたり)
エネルギー: 175kcal たんぱく質: 20.7g
脂質: 6.9g 炭水化物: 9.9g
食塩相当量: 1.3g