

# ごちそうさま

第6号

令和5年2月9日  
宮城県農業高等学校  
自啓寮  
文責・吉岡  
(栄養教諭)

## たんぱく質を食べましょう！

ごちそうさま第5号でたんぱく質の話をしました。今回はたんぱく質をどのように食べたら良いかお話しします。たんぱく質の必要量は性別や年齢、活動量によって異なります。日本人の食事摂取基準をもとに自分に必要な量を知る方法がいくつかありますので、興味のある方はぜひ調べてみましょう。慢性腎臓病でたんぱく質の摂取を制限されている人は要注意ですが、健康な人は積極的にとって大丈夫です。調べたくないけど知りたい人は栄養教諭を見かけたら聞いてください。



### ◎たんぱく質はいつとる？

体内のたんぱく質は休みなく分解・合成をくり返していますが、睡眠中は食事をしないため分解のほうが優勢になり、筋肉の分解も進みます。朝食でたんぱく質を補給すれば、筋肉の分解を抑え、合成に転じることができます。また、たんぱく質は糖質・脂質に比べて熱として消費されやすく、食事誘発性熱産生が高いため、朝食できちんとたんぱく質をとるとエネルギー代謝がよくなり太りにくくなります。つまり、筋肉量を増やし、基礎代謝量を上げて太りにくい体質になるには、朝食でしっかりたんぱく質を補給することが重要なのです。

朝にたんぱく質をとるとエネルギー代謝がよくなり、太りにくくなる！



3食のうち1食でも必要量を満たさないと、筋肉量の減少につながるリスクがある。



朝・昼・夕とまんべんなく、たんぱく質をたっぷりとるよう心がける。

コンビニではサラダチキン、ヨーグルト、蒸し大豆・豆乳を選ぼう。家ではゆで卵や納豆を食べよう。

### ◎どんなたんぱく質を食べればいいのか？

たんぱく質は、20種類のアミノ酸が多数結合したもので、アミノ酸の種類や量などによってたんぱく質の性質や働きは異なります。肉・魚・卵・乳製品などの動物性たんぱく質と、大豆・穀物・野菜などの植物性たんぱく質は、1対1の比率でとるのが理想です。組み合わせることで動物性・植物性それぞれのメリットを生かしながら、デメリットを最小限にでき、栄養的な価値が上がるというわけです。

#### 動物性たんぱく質



1 : 1

#### 植物性たんぱく質



## ◎「なかむらー油」試食しました！

寮行事の文化講演会でお話を頂いた講師の中村圭祐さんが開発したという「食べるラー油」を、講演会に先がけて寮の夕食で味見をしました。何にかけても美味しいということですが、説明書にあったように、湯豆腐にのせて食べました。うわさ通りのなかなかなピリ辛で、ニンニクもばっちり効いていましたが、辛いもの好きにはたまらなく後引くおいしさでした。ご飯にかけて食べる男子もいて、お代わり続出のため、ご飯がスッカランになり残量ゼロとうれしい限りでした。

味噌ラーメンにいれても絶対美味しいだろうという味で、「味噌ラーメンの時にまた出して」とのアンコールの声に答えて再度提供しました。大好評。



味噌ラーメンの献立

## ◎減塩お弁当コンテスト入賞献立を実施しました！

名取市が実施した「減塩お弁当コンテスト」でみごと入賞した3年4組 工藤 彪くんの献立を、自啓寮の昼弁当に取り入れて実施しました。塩や醤油などの調味料は減塩の商品を使用し、減塩のささかまぼこも使用して1食当たり2.56gという塩分の少なさを実現しています。今回の寮弁は少し違うところもありますが、ほぼレシピどおりに調理してみました。枝豆ご飯の彩りがよく、バランスのとれたお弁当です。彪くん本人にも味を見てもらいました。



切り干し大根のカミカミサラダ(和風ゴマドレッシングで和えて食べやすく調味)



青梗菜と笹かまの和風和え(減塩めんつゆとわさび、かつお節で減塩でも美味しくなる工夫がされている)

枝豆の混ぜ込みごはん(塩分50%カットの塩を使用)



プリの竜田揚げ(減塩しょうゆで下味付け)



