11月の栄養だより

今月のテーマは「効率よくたんぱく質を摂ろう！」です。たんぱく質には動物性と植物性の2種類があり、それぞれメリット、デメリットがあります。効率よく摂取するためにはどちらもバランスよく食べることが大切です。

★たんぱく質を摂ると・・・



筋力アップ、保持

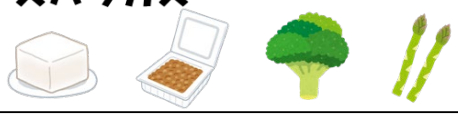


肌や髪の健康保持



免疫力の向上、保持

★たんぱく質は2種類あります！

動物性たんぱく質	種類	植物性たんぱく質
・必須アミノ酸（食品からしか取れないアミノ酸）のバランスが良く、豊富に含まれている ・体内への吸収率が非常に高い（95％以上）	◎メリット	・脂質が少なくヘルシー ・脂肪燃焼効果は動物性よりも高い
・脂質が多いのものもあり、脂質の摂りすぎやカロリーオーバーになりやすい	△デメリット	・必須アミノ酸が動物性より少ない ・体内への吸収率は80～85％
肉、魚、卵、乳製品 	食品例	大豆製品、豆類、ブロッコリー、アスパラガス 

★たんぱく質を増やすコツ

・**朝ごはんに追加**する

（ゆで卵などの卵料理、ヨーグルト、豆乳の大豆製品など）



・**冷凍野菜を活用**する



池浦クリニック　管理栄養士