

## ＼＼筋肉をつけるために 良質のたんぱく質を！／／

筋肉はたんぱく質からできており、筋肉を作るためには、たんぱく質を摂取することが必要です。

摂取したたんぱく質が筋肉になりやすいかどうかを示す指標のひとつに**アミノ酸スコア**があります。

アミノ酸スコアとは、

たんぱく質はアミノ酸からできています。アミノ酸スコアとは、たんぱく質の栄養価を示す指標の1つで、人体にほぼ完全に利用されるアミノ酸の割合を基準とし、それと比較した食品のアミノ酸がどれだけ不足しているかを示しています。つまり、アミノ酸スコアが高い食品のたんぱく質は、筋肉になりやすいということです。

植物性たんぱく質の多くは、アミノ酸スコアが100に達しないのに対して、動物性たんぱく質のほとんどは100になっています。

ここでは、アミノ酸スコアの高い鶏肉と大豆（大豆製品）を使ったレシピを紹介します。アミノ酸スコアの高い良質なたんぱく質を含む食品を取り入れ、なおかつ運動をしてで筋肉をつけましょう！！

### 色々な食品のアミノ酸スコア

	食品名	アミノ酸スコア		食品名	アミノ酸スコア
動物性食品	全卵	100	植物性食品	大豆	100
	牛乳	100		精白米	61
	魚（あじ）	100		小麦粉（中力粉）	39
	鶏肉	100		そば	31

## ☆かんたん！レシピの紹介☆

### ◎鶏肉とほうれん草の豆乳みそ汁

↑豆乳と味噌の相性が良い！

（材料 2人分）

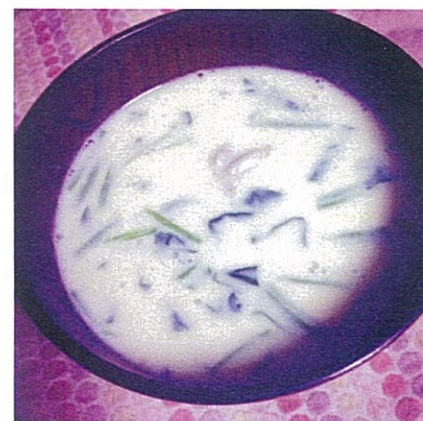
鶏肉 60g

ほうれん草 50g

だし汁 1カップ

豆乳 1カップ

味噌 大さじ2



（作り方）

- ① ほうれん草は熱湯でゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さ、鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に鶏肉、だし汁を入れて中火にかける。
- ③ ②に豆乳を加え、煮立ちしたら味噌を溶き入れる。  
仕上げにほうれん草を加えて、サッと一煮する。

（栄養価 1人分）

エネルギー 101kcal

たんぱく質 11.0g

脂質 3.7g

炭水化物 5.7g

塩分 1.0g



具材を季節によって、旬のものに変えると、より美味しくなります！  
春…春菊、ブロッコリー、じゃがいも  
夏…かぼちゃ、そら豆、えんどう豆  
秋…まいたけ、マッシュルーム  
冬…白菜、小松菜、大根、水菜など。

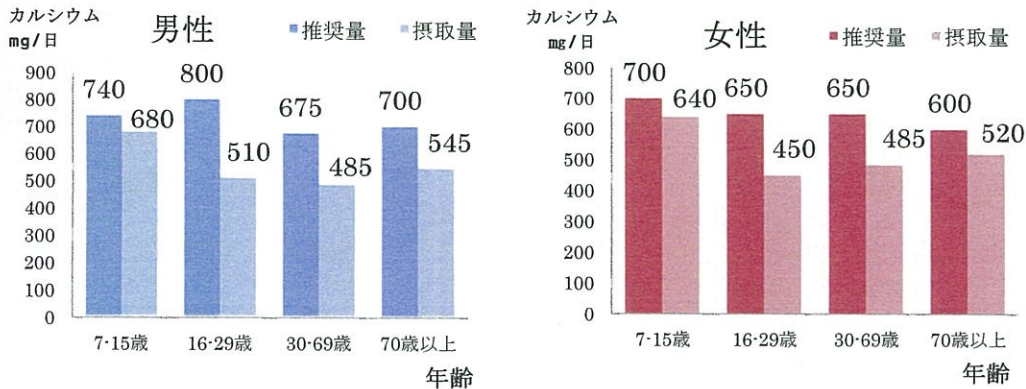
鶏肉を鶏つくねにして、鍋でも、おいしいです！





## 骨だけでなく 筋肉にも欠かせないカルシウム！

筋肉をつけるためには、しっかりと骨をつくるのが重要です。というのも、筋肉は骨とともに発達するものだからです。そのためには、骨や筋肉の「材料」を食事から十分に摂っておく必要があります。しかし、日本人の食生活で最も不足しがちなのはカルシウムであり、厚生労働省の国民健康・栄養調査でも以下の通りになっています。



(H23年 厚生労働省 国民栄養健康調査より)

グラフより、男女とも、どの年代でもカルシウムの摂取量が不足していることが分かります。

カルシウムの摂取量が少ないと、血液中の濃度を保つために、骨からカルシウムが溶け出すため、こどもは成長に影響し、高齢者は骨がもろくなります。成人では、骨にカルシウムを蓄えておくことが大切です。

これらを予防するためにも、不足しがちな栄養素を意識的に摂取し、筋肉がつきやすい体づくりを心がけましょう!!!

小魚、緑黄色野菜、牛乳・乳製品、大豆、大豆製品、海藻類でもカルシウムが摂れます。



## ☆かんたん！レシピの紹介☆

### ◎チーズとじゃこのおにぎり

↑忙しい朝にどうぞ!!

(材料 2人分)

ごはん 茶碗2杯分(300g)

プロセスチーズ 30g

ちりめんじゃこ 大さじ2

いり黒ごま 大さじ1/2

(作り方)

- ① チーズは5mmに切る
- ② ご飯とじゃこ、黒ごまと混ぜ合わせ、好みの形にする



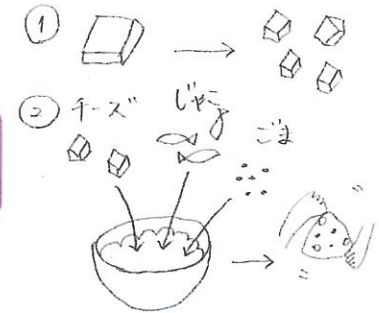
骨まで食べられるちりめんじゃこはカルシウムのかたまりです。塩分の少ないものを選びましょう!



(栄養価) エネルギー335kcal 蛋白質 11.3g

カルシウム 173mg 塩分 1.0g

(カルシウム=牛乳パック200ml 1本弱)



### ◎たたききゅうりのおかかあえ

(材料 2人分)

↑おにぎりと相性ばつくん!!

きゅうり 1本 削り節 少々

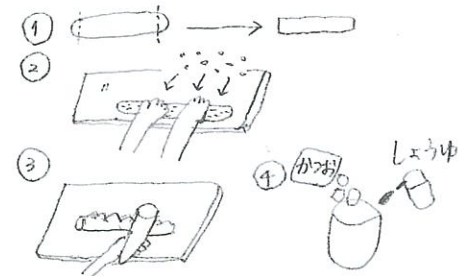
(栄養価) エネルギー 10kcal 蛋白質 1.0g

塩 少々 醤油 小さじ1/2

カルシウム 14mg 塩分 0.2g

(作り方)

- ① きゅうりの両端を切り落とす
- ② きゅうりは塩をふって板ずりする
- ③ すりこぎなどでたたき、手で食べやすく割る
- ④ 削り節としょうゆであえる



板ずりとは、.. 材料をまな板にのせて塩をまぶし、両手で軽く押さえながらころがし、塩をすりこみます。緑色をあざやかにする、表面をなめらかにする、塩味をなじませる、アクを抜くなどの目的があります。