Let's enjoy study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもの成長を助ける栄養素
たんぱく質

子どもの健やかな成長や発達には、十分な栄養を摂ることがとても大切です。そこで「子どもの成長を助ける栄養素」をテーマに、成長に必要な栄養素をシリーズでご紹介していきます。今回のテーマは「たんぱく質」です。

たんぱく質の役割

たんぱく質は英語でプロテインと言い、炭水化物・脂質と並ぶ三大栄養素の一つです。
たんぱく質は筋肉・骨・皮膚・内臓・血液・髪といった体の構成材料になったり、またホルモン・酵素・遺伝子・細胞・免疫機能を高めるなど幅広く使われる、成長に不可欠な栄養素です。

からだを維持・調節する

からだを動かす

たんぱく質 protein

◆たんぱく質が不足すると……

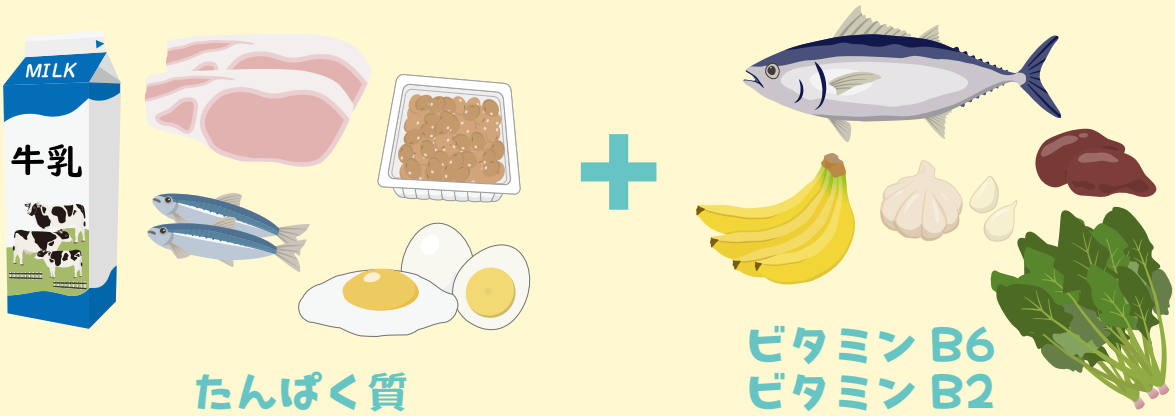
食事からのたんぱく質摂取が不足すると、発育が遅れる原因にもなります。なぜなら体内のたんぱく質が分解して不足分を補おうとするからです。
その結果、筋肉量が減り、体力が落ち、体重が減少したりする場合もあります。また疲れやすくなったり、免疫力が低くなり体調を壊しやすくなる恐れもあります。

◆過剰にとり過ぎると……

食事から摂取したたんぱく質は過剰に摂取しても全て体の中に蓄積されるわけではありません。
余った分は尿となって排泄されますが、その際尿を作る腎臓に負担をかけます。また、たんぱく質と共にカルシウムの排泄量も増えるため、注意が必要です。

◆効率の良い摂り方とは……

たんぱく質の代謝にはビタミンＢ群が重要です。中でもビタミンＢ６はたんぱく質の分解と合成への関りが深く、体内で有効に利用するためには必要不可欠な存在です。ビタミンＢ６はレバー・カツオ・マグロ・バナナ・にんにくなどに多く含まれます。
またビタミンＢ２はたんぱく質をエネルギーに変える大切な栄養素で、皮膚や粘膜を守り、肌荒れや口内炎を予防してくれます。
たんぱく質はいろいろな食品をバランスよく組み合わせて摂るようにしましょう。



枝豆入り豆腐ハンバーグ

■材料（大人２人分）

枝豆（ゆでて薄皮をむく）	150ｇ
鶏ひき肉	100ｇ
木綿豆腐	150ｇ
（クッキングペーパーで包み水切りしておく）	
サラダ油（焼き用）	大さじ１

【調味料】

酒	大さじ１
塩	小さじ１/２
こしょう	少々
片栗粉	大さじ３

1. ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまでよくこねる。
2. ①に鶏ひき肉、調味料を加えてよく混ぜ、ゆでた枝豆を加えて軽く混ぜる。４等分し、小判型に成形しておく。
3. フライパンにサラダ油をしき、②を並べふたをして中火で焼き、焼き色がついたら裏返ししてふたをし、弱火で６～８分程度焼く。

大豆・大豆製品のたんぱく質は特別

「畑の肉」と呼ばれる大豆は数少ない植物性たんぱく質です。肉類とほぼ同じたんぱく質量があるにも関わらず、脂質量は少なく、肉類には含まれない食物繊維が豊富です。吸収力も高い健康食品です。