



栄養にゅ〜す

第60号

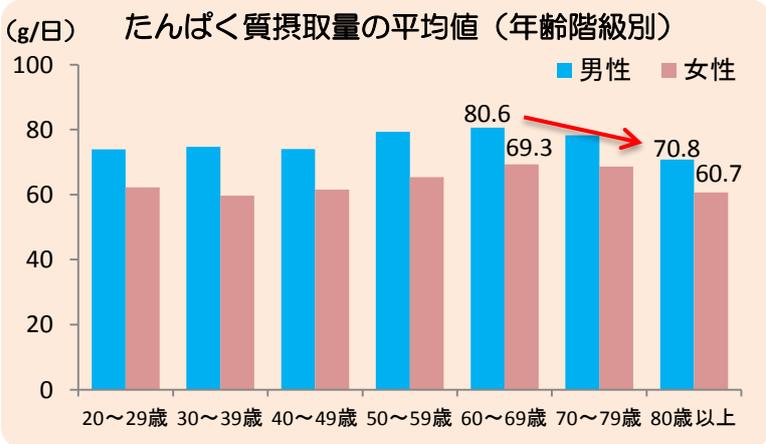


担当管理栄養士 富永史子

高齢者はたんぱく質の摂取が不足している！

平成29年の国民健康・栄養調査結果の高齢者の健康・生活習慣状況では、エネルギー及びたんぱく質摂取量は、男女とも60歳代で最も高く、高齢になるほど低下しています。また、エネルギー摂取量に占める脂質摂取量の割合（脂肪エネルギー比率）は、年齢が高いほど低く、炭水化物摂取量の割合（炭水化物エネルギー比率）は、年齢が高いほど高い傾向にありました。この結果は、たんぱく質のおかずの摂取量が少ないことを表しています。特に年齢が高いほど肉類からの摂取割合が低いと報告されています。

春になり雪解けが進み、活動の幅を広げられる季節になりました。できるだけ筋肉量を落とさないようにしっかり「たんぱく質のおかず」を毎食食べましょう。



～たんぱく質のおかず～

鶏肉・豚肉・牛肉・ひき肉 大豆製品

魚 魚の缶詰 貝類 卵

※国民健康・栄養調査は、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的としています。

「豚肉」の栄養と豆知識



豚肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、健康に生活するために必要不可欠な栄養素が豊富に含まれています。特に豚肉にはビタミンB1をはじめとするビタミンB群や亜鉛、鉄分、カリウムなどが豊富に含まれています。

★豚肉のたんぱく質

たんぱく質は、筋肉や皮膚、臓器、爪、毛髪など体のあらゆる器官をつくるのに欠かせない栄養素です。豚肉にはたんぱく質を構成するアミノ酸が豊富に含まれており、体内で生成することができない必須アミノ酸もバランスよく摂取することができます。

★豊富なビタミンB群

豚肉に含まれているビタミンには、エネルギーの代謝を促すビタミンB1、皮膚や粘膜の生成を促すビタミンB2、筋肉や血液の生成を助けるビタミンB6などがあります。



(100g 当たり)	肩ロース	バラ肉	ヒレ肉
エネルギー	253kcal	386kcal	115kcal
たんぱく質	17.1g	14.2g	22.8g
ビタミンB1	0.63mg	0.54mg	0.98mg
ビタミンB2	0.23mg	0.13mg	0.27mg

「豚肉」を使ったおすすめレシピ



「豚バラ肉と根菜のコロ煮」

【材料】(2人分)

豚バラ肉 100g 大根 70g 人参 20g レンコン 50g
 ごぼう 30g うずら卵 4個
 水 100cc しょうゆ大さじ2 砂糖大さじ1.5
 黒酢大さじ1.5 酒小さじ2 みりん小さじ2

【作り方】

- 1) 大根、人参は2センチの角切、レンコン、ごぼうは、小さめの乱切にする。
- 2) 豚バラ肉は一口大に切り、鍋で炒める。
- 3) 2) に1) の野菜と調味料を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 4) うずらの卵を最後に入れてもうひと煮立ちさせて完成。



お酢で煮込むと柔らかでさっぱり！
 モモ肉にするとたんぱく質アップ(15g)、鶏肉でも美味しい！
 野菜はお好みで・冷凍野菜を利用してもOK！

～栄養量（一人前）～

エネルギー330kcal たんぱく質 11g
 脂質 23g 塩分 2.9g