



これからは
たんぱく質だー



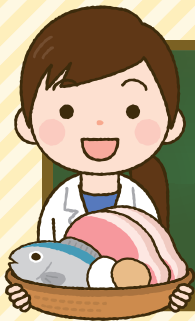
呉の適塩食 「たんぱく質編」



～レシピ集～



呉市



今、なぜたんぱく質が必要？



たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されていて、わたしたちの体を作る栄養素です。

アミノ酸の中には、体内でつくることができない種類(必須アミノ酸)があり、主に肉・魚・卵・大豆製品などに含まれています。

1日3回、肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理を取り入れることが、たんぱく質を上手に摂るコツです。さらに、適度な運動も取り入れて筋肉を維持することで健康で美しい体をつくれます。

例えば、いつもはこんな感じ??

主食がパンのみの場合
たんぱく質=5.6g



パン：5.3g
(6枚切り)



コーヒー：0.3g

プラスすると...

ミニトマト：3ヶ・0.4g
ブロッコリー：3房・2.9g



コーヒー：0.3g

パン：5.3g(6枚切り)
チーズ：3.2g(1枚)
納豆：6g(1ℓ ック)

ヨーグルト：3.4g

Good!

たんぱく質を効率よく摂って、筋肉量を増やそう!!

肩こり・腰痛改善

肩こり・腰痛は、筋肉不足で頭・体の重みが負担になっているのが一因です。筋肉をつけて軽減しましょう。

免疫機能のアップ・冷え性の改善

たんぱく質は免疫細胞の材料です。筋肉が増えると、体内の熱を作る力がアップします。



筋肉量・筋力アップで若々しく!!

筋肉がつくと体力・基礎代謝がアップして、痩せやすい体になります。体形にメリハリが出て美しくなりますよ!!

目次

たんぱく質量の早見表 p.1 ~ 2

Part1 食材別のメイン料理 p.3 ~ 6

- ①鶏むね肉のヨーグルトタルタルがけ
- ②厚揚げの肉巻き
- ③サバのぼくだんバーグ
- ④鶏むね肉の炒め物
- ⑤鮭のチーズ蒸し焼き

Part2 ストック食材で作る簡単料理 p.7 ~ 8

- ①ミックスビーンズでスープ
- ②ピーマンの簡単お浸し
- ③サバ缶のなめろう風

Part3 たんぱく質のちょい足し料理 ... p.9 ~ 10

- ①水煮大豆の甘辛
- ②ブロッコリーのごま和え
- ③水菜とチーズのサラダ

Part4 デザート p.11 ~ 12

- ①ヨーグルトアイス
- ②きな粉蒸しパン
- ③豆腐わらび餅



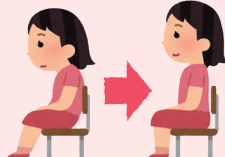
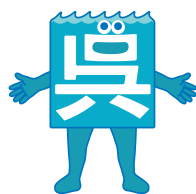
登場するキャラクター紹介

トマっピー

呉市の食育指導資料集の
キャラクター



くわし
呉氏
呉市公式
キャラクター



まずは姿勢作りから
日常生活でとりいれてみよう!

背筋を伸ばした「いい姿勢」を習慣づける事で、足を引き上げる筋肉が鍛えられます。さらに、膝を閉じて座ると、内ももの筋肉が引き締まります。

まずは、
レシピ集を見て
作ってみよう!



1食当たり20gが目標

たんぱく質は一気に摂っても

ダ～メ!!

たんぱく質の早見表

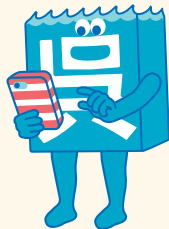
たんぱく質は一度にたくさん摂っても使いきれません。

なんと、^M使いきれなかった分は体脂肪となってしまうので注意しましょう!!

* 1日に必要なたんぱく質の目安は、**体重(Kg)×0.8～1.0g**。

















(例) 体重60Kgの人 60Kg×1.0g=60g…たんぱく質60g

(注) たんぱく質の目標量は、性別・年齢・活動量で違います。



植物性たんぱく質

大豆たんぱく質は、動物性より脂肪が少ないものが多く、吸収速度がゆっくりで腹持ちが良い。

<p>油揚げ</p>  <p>9.4g 1枚 /40g</p>	<p>納豆</p>  <p>5.8～7.0g 1パック /40g</p>	<p>木綿の厚揚げ</p>  <p>10.7g/100g</p>	<p>豆腐</p>  <p>5.3g 絹ごし豆腐 /100g 7g 木綿豆腐 /100g</p>
<p>きな粉</p>  <p>2.6g/7g</p>	<p>豆乳 (成分無調整)</p>  <p>6.8g 1杯 /200ml</p>	<p>蒸し大豆 (ドライパック)</p>  <p>15.8g/100g</p>	<p>高野豆腐 (乾燥)</p>  <p>17.4g 2個 /35g</p>
<p>枝豆</p>  <p>5.9g さや付き 20ヶ /50g</p>	<p>バナナ</p>  <p>0.7g 1本 /100g</p>	<p>ブロッコリー</p>  <p>3.8g 4房 /70g</p>	<p>トウモロコシ</p>  <p>4.1g 1/4本 /110g</p>
<p>キウイフルーツ</p>  <p>0.9g 1個 /100g</p>	<p>豆苗</p>  <p>1.9g 1/2パック /50g</p>	<p>ミニトマト</p>  <p>0.7g 5ヶ /60g</p>	<p>緑豆もやし</p>  <p>1.8g /100g</p>
			<p>キャベツ</p>  <p>0.6g /50g</p>

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を
バランスよくとろう!!

たんぱく質には「動物性」・「植物性」があります。
目安は、動物性たんぱく質 1 : 植物性たんぱく質 1 です。

動物性たんぱく質

食事で摂りやすいが、脂肪が多いため摂り過ぎには要注意!
体内への吸収率が高い。

<p>豚肉 (こま、もも、ロースなど脂身つき)</p>  <p>14.7~17.2g/100g</p>		<p>とりささ身</p>  <p>19.7g^{2本}/100g</p>		<p>とりむね肉 (皮なし)</p>  <p>19.2g^{小 1/2 枚}/100g</p>	
<p>牡蠣</p>  <p>1.7g^{1ヶ}/100g</p>		<p>まぐろ (養殖赤身)</p>  <p>20.5g/正味100g</p>		<p>かつお</p>  <p>20.5~20.6g/正味100g</p>	
<p>ほたて</p>  <p>16.9g^{1枚}/125g</p>		<p>生鮭</p>  <p>18.9g/正味100g</p>		<p>5.1g^{貝柱1個}/30g</p>	
<p>サバ (生)</p>  <p>17.8g/100g</p>		<p>いか</p>  <p>13.4g/100g中</p>		<p>ヨーグルト</p>  <p>3.4g^{小 1 カップ}/75g中</p>	
<p>サバ缶 (水煮)</p>  <p>17.4g/100g</p>		<p>むきえび</p>  <p>16.5g/100g</p>		<p>あじ (皮つき)</p>  <p>16.8g/正味 100g</p>	
<p>かにかま</p>  <p>4.5g^{2~3本}/40g</p>		<p>チーズ</p>  <p>3.2g/15g</p>		<p>牛乳</p>  <p>6.3g^{1杯}/200ml</p>	
<p>ちくわ</p>  <p>4.9g^{1本}/40g</p>		<p>卵</p>  <p>6.3g^{1個}/50g</p>			



ちよこっと



むね肉は鶏の大胸筋。皮を取り除くと脂肪が少なく低カロリー・高タンパク質。しかもうま味成分も多い。

たんぱく質
24.5g

鶏むね肉の ヨーグルトタルタルかけ

調理のポイント

むね肉のぱさぱさ感は、そぎ切り・ヨーグルトに漬ける・片栗粉をまぶすなどのひと工夫でおいしくなります。

材料〔2人分〕

鶏むね肉……………1枚(200g)
 A しょうゆ……………小さじ1
 酒……………小さじ1
 おろししょうが……………小さじ1/3
 小麦粉・揚げ油……………適宜
 甘酢たれ
 しょうゆ……………大さじ1
 酢……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 ヨーグルトタルタル
 ゆで卵(みじん切り)……………1個
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個
 (50g)
 マヨネーズ……………大さじ2
 プレーンヨーグルト……………大さじ1
 こしょう……………少々
 サニーレタス……………4枚程適量
 トマト……………4切れ

1人分

エネルギー	脂質	塩分
301 kcal	16.9 g	1.4 g

作り方

- 鶏肉は1切れ3cm角に切り、Aを混ぜて15分置く。
- フライパンに高さ1cmほど油を入れ、中火にかける。①に小麦粉をまぶし、こんがりと色づくまで揚げる。
- ボールに甘酢だれを入れ、②をからめる。
- ヨーグルトタルタルの材料を混ぜて、器にレタスと③を盛り、ヨーグルトタルタルをかける。





たんぱく質
25.0g



うま味と酸味で調味料を抑えて減塩を。

厚揚げの肉巻き

調理のポイント

トマトはサッと炒めてうまみと酸味をプラス。厚揚げで作ると崩れにくく、豆腐よりもカルシウム・鉄が多い。お湯をかけて油抜きをするとヘルシーに!!



材料〔2人分〕

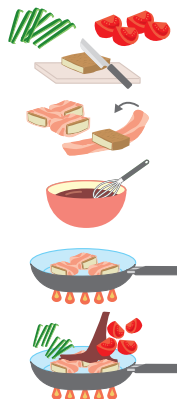
厚揚げ.....300g(2枚)
 豚肩ロース.....115g
 ピーマン.....1個
 トマト.....1/2個
 A 豆板醤.....3g(小さじ1/2杯)
 焼き肉のたれ(市販)
 36g(大さじ2杯)

1人分

エネルギー	脂質	塩分
393 kcal	27.1 g	1.4 g



- 厚揚げは一枚を縦に4等分、ピーマンは縦1~2cm幅に、トマトはくし形に切る。
- ①の厚揚げを肉で巻いていく。
- Aの調味料を混ぜ合わせる。
- フライパンに②を入れ、時々転がしながら焼き目を付けていく。
- ④のフライパンに①のピーマンとトマトを加え、さっと炒めたら、Aを加えてからめる。



たんぱく質
21.2g

サバのぼくだんばーづ



サバ缶のすごいところ!!

- ①骨ごと食べられる
- ②缶に詰めて加熱処理するので栄養が閉じ込められている
- ③お手頃価格で、手に入れやすい
- ④長期の保存ができる

材料 (2人分)

さば缶(水煮).....1缶
 木綿豆腐.....100g
 キムチ.....30g
 ひじきの煮物(惣菜).....1袋(60g)
 しょうが.....少々
 片栗粉.....大さじ2
 油.....小さじ2

付け合わせ
 *プロックローなど

1人分

エネルギー	
282 kcal	

作り方

- ① さば缶の水気を
- ② 豆腐はキッチン包み、耐熱皿ラップをかけ電子レンジで熱する。
- ③ キムチは刻ん
- ④ ボールに①～の煮物・おろ片栗粉を入れ、ハンバーグ状
- ⑤ フライパンを両面焼く。

たんぱく質
25.4g

鶏むね肉の炒め物



材料 (2人分)

鶏むね肉.....1枚
 片栗粉.....適量
 なす.....1本
 パプリカ.....1個
 [酒・みりん・しょう油.....各大さじ1
 コチジャン.....大さじ1/2
 鶏がらスープのもと.....小さじ1
 油.....大さじ1]

1人分

エネルギー	
239 kcal	

作り方

- ① なすは斜めパプリカはって一口大
- ② 鶏むね肉はりにし、片まぶしてお
- ③ 調味料は合おく。
- ④ フライパン熱し、鶏む炒め、野菜火が通った加える。

脂質	塩分
15.9 g	2.6 g



鮭には、血栓ができるのを防いだり、悪玉コレステロールや血液中の中性脂肪を減らしたり、さらに脳のはたらきを活性化して記憶力や学習能力を向上させるのに役立つ栄養素のDHAとEPAがたっぷり！

ちょこっと



さけのチーズ蒸し焼き

たんぱく質
23.4g

切っておく。

ペーパーにのせ、軽く500Wで1分30秒加



でおく。

③とひききししょうが混ぜ合わせ、に成型する。



熱し、④を



脂質	塩分
6.2 g	1.7 g

切りに、種をとに切る。そぎ切栗粉をく。わせて



に油をね肉を加え、ら③を



材料 (2人分)

- 生さけ160g (2切れ)
- 塩0.8g (小さじ1/7)
- こしょう少々
- キャベツ140g
- 青梗菜60g
- A
 - 酒大さじ1・1/2
 - 水大さじ4
- ピザ用チーズ40g
- 付け合わせ
*ミニトマトなど

1人分

エネルギー	脂質	塩分
204 kcal	8.6 g	1.2 g

作り方

- ① さけは塩・こしょうをしておく。キャベツはざく切り、青梗菜は4cm長さに切る。
- ② フライパンにキャベツと青梗菜をあげ入れ、さけのをせ、Aをまわしかける。ふたをして中火で7分程度蒸し焼きにする。
- ③ チーズを全体に散らし、再びふたをしてチーズがとけるまでさらに蒸し焼きにする。



Part2

ストック食材で作る簡単料理

色んな料理に使えるストック食材。
いざという時の為にとっておいた



大豆は「畑のお肉」とも呼ばれるほど、たんぱく質が多く、食物繊維・ビタミン・ミネラルも豊富。

1人分

エネルギー
142 kcal



材料 (2人分)

ピーマンやパプリカ
.....120g
シーチキン(油漬)
.....80g(1缶)

めんつゆ(3倍濃縮)
.....小さじ1/2杯
ごま油
.....2g(小さじ1杯)
かつお節
.....3g
(小分けのもの1袋)

- 1 ピーマン(パプリカ)を千切りにラップをか600Wで2分する。水分キッチンペーパー
- 2 ①にオイルシーチキン、ごま油・か混ぜる。
- 3 器に盛り出

ピーマンの簡単

ミックスビーンズでスープ

たんぱく質
5.0g

1人分

エネルギー	脂質	塩分
81 kcal	1.6 g	0.9 g



- 1 ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・トマトは1cmの角切りにする。
- 2 鍋に材料と水を入れ火をつける。煮立ってきたら、あくをとり、鶏がらスープの素を入れる。
- 3 材料がやわらかくなったら出来上がり。



「下処理なし」・「時間の節約」になる簡単レシピ！
ストック食材を利用しよう！

脂質	塩分
10.0 g	0.5 g

プリカでもよいし、ふんわりけてレンジくらい加熱が出ていたらパーでふく。

を少し切っためんつゆ・つお節を入れ

来上がり。



調理のポイント

サバ缶によって塩分が違うのでめんつゆなどで調節してみよう。たんぱく質
買うときに成分表をチェック！！ご飯にのせて丼にしても🍣

20.6g

お浸し

たんぱく質

7.9g



サバ缶のなめろう風

材料 [2人分]

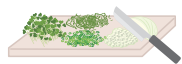
サバ缶(水煮)	1 缶
玉ねぎ	40 g
かいわれ	40 g
しそ	2 枚
葉ネギ	15 g
しょうが	3 g
味噌	6 g (小さじ1)
めんつゆ(3倍)	小さじ 1/2弱
いりごま	適量
卵黄	2個分
かいわれ・しそなど	適量

1人分

エネルギー	脂質	塩分
232 kcal	13.5 g	1.0 g

作り方

- 玉ねぎ・しそをみじん切り、かいわれは1cmくらい、葉ネギは小口切りにする。(かいわれは盛り付け用に少し取っておく)
- ボウルにサバ缶を入れてほぐし、①・しょうが・味噌・めんつゆを加えてよく混ぜる。
- 器に盛り、卵黄・かいわれ・しそなどをトッピングし、ごまをふって出来上がり。



Part3

たんぱく質のちょい足し料理

たんぱく質

10.9g

水煮大豆の甘辛



ちょこつと

モッツアレラチーズは、たんぱく質・カルシウムが豊富。

たんぱく質

6.4g

水菜とチーズのサラダ

1人分

エネルギー

221 kcal



- 1 水煮大豆をて水気を切
 - 2 ビニール袋と片栗粉をカシャカシなく片栗粉
 - 3 フライパ入れて中火カリになる
 - 4 ボールにA
- ③にからめ

材料 (2人分)

水煮大豆.....150 g
片栗粉.....大さじ2
サラダ油
.....大さじ2

しょうゆ
.....大さじ2/3
A 砂糖.....大さじ1
酢.....小さじ1
ごま.....大さじ1

1人分

エネルギー	脂質	塩分
112 kcal	5.9 g	1.3 g



- 1 水菜は3~4cmの長さ、トマトは一口大、モッツアレラチーズが塊の場合は1cm角程度に切る。



- 2 Aを混ぜ合わせて白ごまを加え、ドレッシングをつくる。



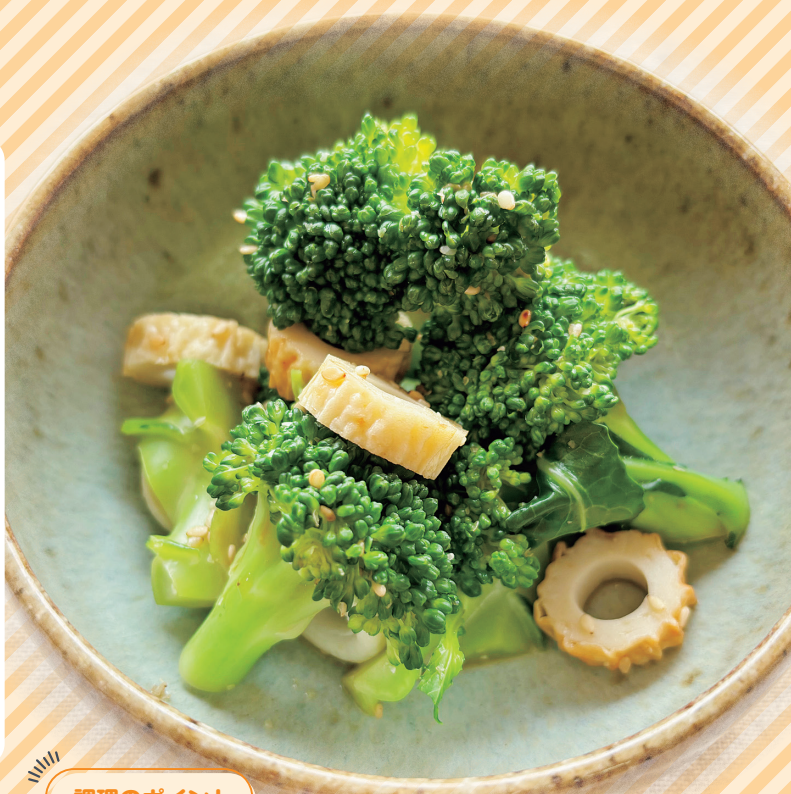
- 3 器に水菜を敷いてチーズとトマトを盛り、ドレッシングをかける。



材料 (2人分)

水菜.....40 g
モッツアレラチーズ
.....50 g (6個)
トマト.....120 g (1/2個)
白ごま.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
酢.....小さじ1
A みりん.....小さじ1
しょうゆ
.....大さじ1

脂質	塩分
12.4 g	0.9 g



軽く洗っ
る。

に水煮大豆
入れ、シャ
てまんべん
をつける。

ンに油を
で②をカリ
まで炒る。
を合わせ
る。

調理のポイント

ブロッコリーは、湯がくより蒸す・焼く・電子レンジ調理で栄養素を効率よく摂ろう！

ブロッコリーのごま和え

たんぱく質
6.3g



材料 (2人分)

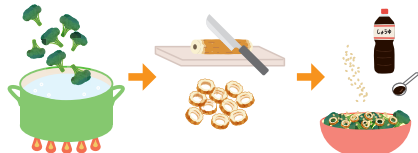
- ブロッコリー.....150g
- ちくわ.....1本
- すりごま.....大さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ2

1人分

エネルギー	脂質	塩分
66 kcal	1.1 g	1.5 g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、湯がいておく。
- ② ちくわを薄切りにする。
- ③ ボールに①②とすりごまとしょうゆを入れ混ぜる。



Part4 デザート

ヨーグルトアイス

たんぱく質
4.5g



材料 (2人分)

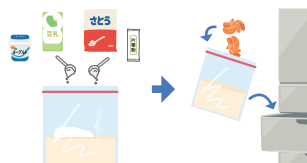
ヨーグルト (無糖)
.....100ml
豆乳.....50ml
砂糖.....大さじ2
片栗粉.....小さじ1
みかん缶
.....100g

1人分

エネルギー	脂質	塩分
221 kcal	12.4 g	0.9 g

作り方

- ジップロックにみかん以外の全ての材料を入れ混ぜる。
- ①に汁気を切ったみかんを加え、平らに広げて、冷凍庫に入れ、固まったら出来上がり。



プロテインの効果は？

プロテインは原則として、たんぱく質のみで作られたサプリです。それだけで筋肉量が増えるわけではありません。トレーニングと併用して使いましょう。



いつもと違った
デザートをどーぞ！



調理のポイント

片栗粉を減らすと、食感が変わります。出来立ての温かいものや冷やしたものなど、お好みで。

たんぱく質
15.9g

わらび餅

材料(2人分)

絹ごし豆腐
.....300g
片栗粉.....30g
砂糖.....10g
きな粉.....20g
市販の黒豆(煮し)
.....30g
ゆで小豆缶
.....40g
A [きなこ.....10g
 砂糖.....10g





きな粉蒸しパン

たんぱく質
6.3g

材料 (2人分)

ホットケーキミックス
.....75g (1/2袋)
きな粉.....大さじ1.5
卵.....1/2個
砂糖.....大さじ1/2
牛乳.....60ml
ミックスナッツ.....20g

1人分

エネルギー	脂質	塩分
66 kcal	1.1 g	1.5 g

作り方

- 1 ホットケーキミックスに、きな粉・卵・砂糖・牛乳を加え混ぜ合わせる。
- 2 ミックスナッツの大きいものは、適当な大きさに切る。
- 3 ①に②を加え、カップに入れる。
- 4 15分蒸して、火が通ったらできあがり。(電子レンジでもOK, 500Wで1個40秒くらい)



1人分

エネルギー	脂質	塩分
305 kcal	9.39 g	0.1 g

作り方

- 1 豆腐のパックの水を捨て、豆腐をボールに移し滑らかになるまで、泡だて器で混ぜる。(ブレンダーで混ぜると滑らかになる)
- 2 砂糖を入れよく混ぜ、さらに片栗粉ときな粉を加える。(サラサラした感じ)
- 3 ②をレンジ 500W で約2分加熱する。取り出してよく混ぜる。さらにレンジ 500W で約2分加熱し、ゴムベラでよく混ぜる。(粘りが出てくる)
- 4 冷蔵庫でよく冷やす。
- 5 ④に仕上げ用のAと小豆と黒豆をのせる。



骨の為に たんぱく質は必要!

骨の重量の約1/4は、コラーゲンと呼ばれるたんぱく質でできています。このコラーゲンにカルシウムやリンなどのミネラルが加わって骨ができています。





問合せ：呉市保健所 地域保健課

西保健センター☎(0823)25-3542

東保健センター☎(0823)71-9176

こども施設課・学校施設課・学校教育課・学校安全課