

かりとろう!!

たんぱく質の摂取量を増やすには？

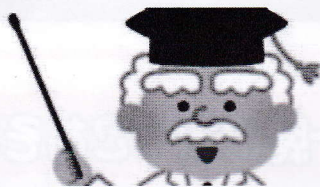


夏は暑さにより、冷たい飲み物やのどごしのいい食べ物が中心になってしまったり、麺料理が増え、たんぱく質を含む食品の摂取が減ってきます。スープを作る時は、野菜だけのスープではなく、大豆製品

や卵などのたんぱく質をとりいれることを心がけましょう。

冷麺料理の時は炭水化物が中心になるので、茹でたササミや錦糸卵をトッピングしたり、別に冷奴を添えるのも一つの工夫です。

調理方法も、火を使うと暑くなり手間がかかる料理が出来ない時はレンジを使った蒸し料理、オーブンを使った焼物もおススメです。



「今日からでもたんぱく質を増やせる方法」

- ①魚の缶詰や、サラダチキン、大豆製品(納豆、豆類)、乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)、卵など手を加えなくても食べられる食材を準備しておく。
- ②3時のおやつは、お茶とお菓子ではなく、牛乳やチーズ、ホットドック、サラダ、果物などの組み合わせにする。



③たんぱく質食品は、1品をとるより何品かを組み合わせさせてとる。

例えば……卵や魚、肉や魚、大豆製品と牛乳ということです。

さらにたんぱく質の吸収を良くするには、ビタミンCやビタミンB6などと一緒に食べる。

ビタミンCの多い食材は……かんきつ類、大根、トマトなど。

ビタミンB6の多い食材は……マグロ、カツオ、バナナなど。

④外食時は、丼ぶりや麺類だけの単品メニューは栄養素の



バランスがとりにくくなります。たんぱく質やビタミンが摂れるメニューを組み合わせさせて下さい。

最後に……

栄養バランスのとれた食事が大切だとわかっていても、それを実践するのはなかなか難しいことです。

特に妊娠中や授乳中は自身や赤ちゃんのために、さらに3食しっかり食事することが大事になります。

食品には、たんぱく質の他にも、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が含まれていますので色々な食材を組み合わせせて食事を楽しんで頂きたいと思います。

