

# 五大栄養素 「たんぱく質」

たんぱく質は三大栄養素のひとつであり、生きていくうえで特に重要な栄養素です。体重の約5分の1を占め、血液や筋肉などの体をつくる主要な成分であるとともに、酵素などの生命の維持に欠かせない成分の基となっています。また、エネルギー源として使われることもあります。体内では常にたんぱく質を消費しており、たんぱく質の材料となる成分の中にはからだの中では作ることができないものもあるため、毎日食べ物からたんぱく質を補給する必要があります。

○たんぱく質を多く含む食材○  
 肉類、魚介類、卵類、大豆および大豆製品、牛乳  
 および乳製品

肉や魚などは、主菜(メイン料理)に使われることが多いので、1回の食事ごとにきちんと主菜を入れ、間食などで牛乳・乳製品をとることが、たんぱく質をきちんととるコツです。また、脂身の少ない牛や豚のもも肉や鶏むね肉を選び、茹でたり、蒸し料理にして油を使いすぎない調理法にしましょう。

〈参考〉

●たんぱく質目標摂取量

成人男性 50g、成人女性 40g

●たんぱく質含有量

卵1個 8.5g、牛乳1杯(200ml) 6.5g



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。