



今月の食材 秋鮭



秋鮭のバターポン酢焼き

脂が少ない秋鮭はバターとの相性もバッチリです!

◎ 秋鮭とは・・・

川の上流で生まれ、川を下って海で3~4年過ごし、生まれた川に産卵のために戻ってくるのが秋鮭である。脂が少なく、オスには白子、メスには卵(筋子)があるのが特徴。

◎ いつ頃から食べられていたの?

東日本各地の貝塚から鮭の骨が発見されたことから、縄文時代から食べられていたと言われる。

◎ 栄養

100g当たり約22gのたんぱく質を含む。抗酸化作用があるとされている『アスタキサンチン』なども含まれる。

【材料(2人分)】

- 生鮭 2切れ
- 塩こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1/2
- バター 10g
- ※ たれ
 - 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1/2
 - ポン酢醤油 大さじ2



【作り方】

- ① 鮭は皮を取って塩こしょうをする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、鮭を焼き色が付くまで中火で焼く。
- ③ 上下を裏返し、火が通るまでさらに中火で焼く。
- ④ バターとたれを入れて、からめて完成。

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイズできます。

1日3回、主食、主菜、
副菜をそろえた食事を
食べよう!



たんぱく質の働きはとても大切です

たんぱく質は糖質と同じく、私たちの体の中でエネルギーを産生する栄養素です。筋肉、内臓、皮膚、髪などの体の構成成分としても重要です。また、酵素やホルモンなど、体の機能を調節しています。さらに、抗体を作り、私たちの体を守るなど、多くの働きをしています。

たんぱく質は、20種類のアミノ酸の組み合わせで構成されていますが、そのうち9種類は体内で合成できない必須アミノ酸であり、食事から摂取する必要があります。必須アミノ酸を多く含む肉類、魚介類、卵類、大豆製品を毎食欠かさずとることが重要です。

🍁 ライフステージ：高齢期のフレイル予防

たんぱく質は常に代謝しています。摂取不足が続くことで筋肉量が減少し、身体能力の低下を伴うフレイルなどのリスクが高まってしまいます。高齢期では、肉・魚・卵・乳製品など動物性たんぱく質をとることが重要です。



1日に必要なたんぱく質量はどれくらい?

フレイルの予防にはたんぱく質を十分にとることが重要です。

高齢者が1日に必要なたんぱく質は
[1.0~1.2(g)] × 体重(kg)
(体重50kgの人は50~60g/日)です。

例)



ご飯 150g
× 3膳
= 11.4g



豚肉ロース 50g
11.4g



鮭 75g
16.7g



卵 1個
6.1g



豆腐 1/4丁
5.3g



牛乳 200ml
6.6g

これで合計約57gのたんぱく質がとれます。

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイズできます。