



タンパク質が摂れる食事

タンパク質とは？

タンパク質は植物性タンパク質と動物性タンパク質に分かれています。動物性タンパク質には脂質が多く含まれているので減量中には植物性タンパク質を中心に摂るといいです。

働きとしては筋肉や臓器、免疫物質を作り栄養素の運搬をするものでタンパク質が不足すると集中力・思考力が低下したり筋肉量が減少する可能性があります。

一日の摂取量として成人男性で50 g、成人女性で40 gで体重1 kgあたり0.8 gを摂るのが望ましいとされています。

タンパク質が摂れる食べ物

植物性タンパク質

- ・大豆
- ・大豆製品
- ・アスパラガス
- ・芽キャベツ
- ・ブロッコリー
- ・とうもろこし
- ・そば
- ・バナナ
- ・アボカド
- ・じゃがいも

動物性タンパク質

- ・卵
- ・牛乳
- ・肉類
- ・魚類

などです。

鶏むね肉のハム

材料

鶏むね肉

砂糖・塩

作り方

前日に鶏むね肉両面に塩と砂糖をまぶしておく。

一晩たったら二重にラップを巻き形を整える。

沸騰させたお湯に入れお皿で蓋をして5分ゆでお湯が冷めるまで待てば完成。



タンパク質中心のメニュー

- ゆでとうもろこし
- ゆで卵とブロッコリーの
サラダ
- 鶏むね肉のハムと
アボカドのサラダ
- そうめん

