

# ☆食通信☆ vol.15

## たんぱく質をしっかりと摂ろう!

“ロコモティブシンドローム”って聞いたことありますか？  
たんぱく質をしっかりと摂ることとロコモティブシンドロームは深い関わりがあります。  
今回は、ロコモティブシンドローム(通称：ロコモ)を中心にたんぱく質摂取について考えてみましょう♪

### ❖ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？❖

高齢になると関節や脊椎の病気で膝や腰の痛みが生じたり、骨がもろくなって骨折することがあります。

このように運動器のいずれか、または複数箇所に障害が起き、歩行や日常生活に支障をきたして介護が必要になるリスクの高い状態になることを、ロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。



### ❖ロコモティブシンドローム(ロコモ)予防するには？❖

○メタボ世代(40～50代中心)からロコモ対策の食事ケアをすることが大切。

	ロコモへのきっかけ	ロコモ予防の工夫
(メタボ世代中心)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギーや脂肪などの過剰栄養 →肥満 体重増加で腰や膝を痛めてしまう事も</li> <li>・行き過ぎたメタボケアとダイエット →食事の粗食化 粗食により必要な栄養素を摂取できていない状態に(特に、たんぱく質カルシウム等のミネラルの不足)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ過ぎや偏食をしない</li> <li>・偏食ダイエットを避ける(炭水化物抜きダイエット等)</li> <li>・主食、主菜、副菜(+汁物)と基本の形をそろえ、欠食せず3食きちんと食べる <b>※特にたんぱく質、不足しがちなカルシウムを積極的に摂りましょう</b></li> <li>・足腰が丈夫な年齢から運動習慣をつけ適度に筋肉をつける</li> </ul>
ロコモ世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢による食欲減少と食生活の質の低下 →たんぱく低栄養に さらに、筋たんぱく合成力の衰えによる筋量の低下が起こります</li> <li>筋肉量の低下により転倒、骨折で介護が必要になることも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たんぱく質の摂取量を維持する →加齢とともに筋たんぱく質合成力は低下しますが、<b>摂取量を維持することで筋量の減少幅を抑える事が出来ます</b></li> <li>・楽しく食事をする →栄養の吸収も促進されます また、食事への関心が高まるので、食欲減少を防ぐことができます</li> </ul>



○運動＋睡眠休息＋**栄養**→筋力アップ

体の中で合成されない必須アミノ酸の摂取により高齢者でも筋たんぱく合成が促進され筋力アップにつながります。

特に筋たんぱく質合成の司令塔“**ロイシン**”が多く含まれる食材に注目！



### “ロイシン”が多く含まれる食材

肉類/食品名	1回量(g)	ロイシン含有量(mg)	魚類/食品名	1回量(g)	ロイシン含有量(mg)
鶏ひき肉	100	1600	まぐろ	70	1400
ささ身	80	1520	かつお、ひらめ	70	1260
鶏むね肉 (皮なし)	60	1140	かじき、あじ さけ、鯛、ぶり	70	1190
豚ヒレ肉	60	1080	さわら、さば、 いわし	70	1120
豚レバー	50	900	ツナ油漬け缶	40	830
牛レバー	50	900	しらす干し	10	170
豚ロース赤身肉	60	900	かつお節	0.5	76
豚ロース肉	60	850			
鶏レバー	60	800			
鶏むね肉 (皮つき)	60	960			
ロースハム	20	397			

乳製品類/食品名	1回量(g)	ロイシン含有量(mg)	豆類/食品名	1回量(g)	ロイシン含有量(mg)
チェダーチーズ パルメザンチーズ	20	500	高野豆腐	20	900
プロセスチーズ、 ピザチーズ	20	460	きな粉	20	600
			大豆	20	580
			油揚げ	10	170

～”ロイシン”の1日の目安量～

体重1kgあたり39mg (例)体重50kgの人なら1950mgが1日の目安  
上限量は定められていません。

“+αの栄養素の含まれる食材をロイシンと一緒に摂る“

(+αが含まれる食材と一緒に摂ることでさらに栄養がパワーアップします!!)

+カルシウム→牛乳、チーズ、桜エビ、大豆製品

+ビタミンB<sub>6</sub>→レバー、かつお、鮭、鶏ささみ

+ビタミンD→しらす、カレイ、鮭

+ビタミンK→納豆、春菊、ほうれん草

### ■ ほうれん草のおひたし+しらす(2人分)

材料：ほうれん草…100g  
しめじ…1/2カップ(50g)  
しらす…20g

《A》 水…100cc かつお節…2つかみ(4g)  
《B》 醤油…大さじ1/2 みりん…小さじ1

作り方：

- ① ほうれん草…ざく切り しめじ…石づきを取り手でほぐす
- ② 鍋に《A》を入れて火にかけ、しめじを入れ蓋をして煮る
- ③ 1分くらいしたら、ほうれん草を加えしんなりしてきたら《B》を加えて味を調える
- ④ 器に盛り付け、しらすをのせる



1人分	0内はしらすによる増加量
エネルギー	40 kcal
たんぱく質	5.6g(+2.3g)
脂質	0.6g
カルシウム	46.7mg(+21mg)
食塩	0.4g

### ■ ひじきの+ツナ(2人分)

材料：ひじき(乾)…20g ツナ缶…1缶(70g)  
人参…1/3本(50g) 油揚げ…1/2枚(30g)  
いんげん…6本(30g) 醤油…大さじ2  
ごま油…少々

《A》 水…200cc ほんだし…小さじ1/4  
酒…大さじ1、みりん…大さじ2

作り方：

- ① ひじき…水で戻す 油揚げ…細切り 人参…千切り  
いんげん…1.5cm幅に切る ツナ缶…油切りする
- ② 鍋にごま油を入れ人参を炒める しんなりとしてきたら、ひじき、ツナ、油揚げ、《A》を入れ蓋をして5分煮る
- ③ いんげんと醤油を加えて蓋をあけて更に5分煮る



1人分	0内はツナによる増加量
エネルギー	220kcal
たんぱく質	10.9g(+7.0g)
脂質	14.8g
ロイシン	1061mg
食塩	4.5g

### ■ ささみの南蛮漬け(2人分)

材料：ささみ…3本(150g)  
《ささみ用下味》酒大さじ1 塩コショウ…少々(0.3g)  
玉ねぎ…1/2個(100g) 赤パプリカ…1/8個(20g)  
ピーマン…1個(25g) 片栗粉…適量(15g)  
油…適量(40g程度使用)『吸油率8%～12g』  
《A》酢…大さじ4 醤油…大さじ1 砂糖…小さじ1

作り方：

- ① ささみ…そぎぎりにし下味につける
- ② 赤パプリカ、ピーマン…細切り 玉ねぎ…薄切り  
→水に5分程さらしよく水をきり《A》を入れたボールへ入れて和える
- ③ フライパンに少し多めに油を入れて火にかけまんべんなく片栗粉をつけた①を両面こんがり揚げ焼きにする
- ④ ③に火が通ったら②のボールに入れて10分以上浸す



1人分	
エネルギー	216kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	7.2g
ロイシン	52mg
食塩	1.7g

# ★ピックアップOTC★

## メディミルスープ

【お取り扱いあります。】

こんな方にオススメ◆

- ◎ 毎日の食事を粗食で済ませてしまいがちな方
- ◎ 普段の食事に、もう少し栄養をプラスしたい方
- ◎ 最近、痩せてきたと感じる方
- ◎ 最近、体力が落ちてきたと感じる方
- ◎ 手軽に作れる介護食をお探しの方
- ◎ 甘い栄養補助食品が苦手な方

※薬との併用については、食品ですので基本的には心配はないです。

※たんぱく質の食事制限や塩分制限をされている方等については医師または管理栄養士に事前にご相談ください。



成分表 (1杯分 25.7g)	コーン クリーム	じゃが いも ポタ ージュ
ロイシン	900mg	800mg
イソロイシン	400mg	400mg
バリン	500mg	500mg
計	1800mg	700mg

### ◆イチオシ情報◆

☞「コーンクリーム」：コーンはすべて良質なスーパースイートコーン種。

クノール食品㈱の契約農場で育った新鮮なスイートコーンを、美味しさがピークの時期に収穫し、24時間以内に加工。そしてご高齢の方でも安心してお召し上がりいただくために、粒をなくし、なめらかな口当たり。

☞「じゃがいもポタージュ」のじゃがいもは、ほくほくとした自然な味と香りを実現しました。

成分表	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	食塩相当量 (g)
メディミルスープ コーンクリーム	100	5.3	3.6	3.5	330	180	120	130	1.3	1.9	0.8
メディミルスープ じゃがいもポタージュ	100	5.3	3.6	3.5	330	180	110	110	1.3	1.9	0.8

食通信について何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフに

お声をおかけ下さい。(● ^ - ^ ●) (● ^ 8 ^ ●)

管理栄養士 若井