

バランスのとれた食事を心がけましょう

～免疫力を高める食事のポイント～ Vol. 3



下松市健康増進課

たんぱく質を取りましょう！！

新型コロナウイルス感染症の主な症状は、発熱、呼吸困難、頭痛、味覚異常等があります。発症して高熱や呼吸困難の症状が現れると、エネルギーとたんぱく質を大量に消費します。たんぱく質が不足すると、体の中のたんぱく質を分解して不足分を補い、治りにくくなります。また、普段の食生活でたんぱく質が不足すると、体力や免疫力が低下し、疲れやすくなり、新型コロナウイルス感染症の感染リスクも高くなります。

自分のたんぱく質の摂取量を知り《たんぱく質の食事摂取基準》、特に高齢者は、積極的に食べるようにしましょう。

※食事療法（たんぱく質制限）を行っている人は主治医にご相談ください。

《たんぱく質の食事摂取基準》

(推奨量 g/日)

ワンポイントアドバイス

年齢等	推奨量	
	男性	女性
0～5 (月)	—	—
6～8 (月)	—	—
9～11 (月)	—	—
1～2 (歳)	20	20
3～5 (歳)	25	25
6～7 (歳)	30	30
8～9 (歳)	40	40
10～11 (歳)	45	45
12～14 (歳)	60	45
15～17 (歳)	65	45
18～29 (歳)	65	40
30～49 (歳)	65	40
50～64 (歳)	65	40
65～74 (歳)	60	40
75 歳以上 (歳)	60	40

(日本人の食事摂取基準 2020 年版)



たんぱく質は、20 種類のアミノ酸から構成されています。そのうち9種類は、体内で作り出すことができません。たくさんたんぱく質を食べても、その食品に含まれる必須アミノ酸の数が少ないければ、質の高いたんぱく質の食品とは、言えません。各食品には必須アミノ酸の含有量によって点数がついています。その点数を「アミノ酸スコア」といいます。下に必須アミノ酸含有量が多い代表的な食品のスコアを上げてますので、参考にしてください。

《アミノ酸スコア》

食材	スコア	食材	スコア
牛乳	100	豆乳	86
スキムミルク	100	えび	84
ヨーグルト	100	あさり	81
卵	100	ブロッコリー	80
ツナ	100	にら	77
鶏肉	100	いか	71
豚肉	100	ひよこ豆	69
牛肉	100	グリーンピース	68
いわし	100	かぼちゃ	68
あじ	100	じゃがいも	68
ぶり	100	いんげん豆	67
豆腐	100	精白米	65
サーモン	98	ほうれん草	50
さんま	96	トマト	48
枝豆	92	小麦粉	37

裏面に、食品のたんぱく質含有量と献立を載せています



管理栄養士おすすめの
免疫力アップ!!
メニュー03



さばの巾着焼き (4人分)

免疫力アップの食材：サバの水煮缶
油揚げ・はんぺん

■材料 (4人分) ■

油揚げ	長方形 2枚
サバの水煮缶	2/3缶 (160g)
はんぺん	2/3枚
白ねぎ	10g
大葉	2枚
コーン	20g
卵	2/3枚
レモン (くし形)	4切れ
ブロッコリー	4切れ
プチトマト	4個

■作り方■

- ① ビニール袋にはんぺんを入れ、よくもんでペースト状にする。
- ② ①にサバの水煮缶を汁ごと加え、よくもみ混ぜる。
- ③ 白ねぎは、みじん切りに、大葉は細切りにする。
- ④ ②に③、コーンと溶き卵を加える。
- ⑤ 油揚げは、まな板にのせ菜箸をコロコロ転がす。半分に切って、中を開き巾着を作る。
- ⑥ ④のビニール袋の角を切り、油揚げの中にタネを均等に入れ、つまようじでとめる。
- ⑦ フライパンで、こんがりするまで焼く。
- ⑧ レモンは、くし形に切り、ブロッコリーはゆがいておく。
- ⑨ お皿に⑧と⑦を盛りつける。

(栄養価 1人分)

エネルギー：148kcal たんぱく質：12.9g 脂質：7.9g
食物繊維：2.2g ビタミンC：46mg 食塩相当量：0.6g

《食品のたんぱく質量》

食品名	目安	たんぱく質量
さんま皮付き生	中1尾 (122g)	21.5g
しろ鮭生	薄切り1切れ (92g)	20.5g
豆腐 絹ごし	1/2丁 (150g)	7.4g
鶏卵 全卵 生	1個 (48g)	5.9g
普通牛乳	1杯 (200g)	6.6g
鶏もも肉 皮つき 生	1口大 1個 (30g)	5.0g
豚バラ肉 脂身つき 生	薄切り1枚 (25g)	3.6g
牛肉サーロイン 脂身つき 生	1/2枚 (104g)	17.2g
鶏ささみ肉 生	1枚 (50g)	11.5g
豚ひき肉 生	(50g)	8.9g
ウィンナーソーセージ	1本 (19g)	2.5g