

Healthy.2

9 月号

「たんぱく質について知ろう」

たんぱく質ってどんな栄養素？

たんぱく質は、人間だけでなく生きものからだをつくる栄養素です。たんぱく質は英語で protein(プロテイン)といい、これはギリシャ語の「第一に重要なもの」という言葉がもとになっています。このように、たんぱく質は、むかしから私たち人の生命にとって重要なものとして考えられてきました。

からだの中のたんぱく質

からだの中には、ざっと 10 万種類ものたんぱく質があります。筋肉、皮フ、骨、爪、髪の毛、血液などひとつのからだはさまざまな種類のたんぱく質できているのです。



髪の毛をつくる



皮ふをつくる



筋肉をつくる



内臓をつくる



つめをつくる



血液をつくる

ほかにも

- ・免疫を高める
- ・神経の働きを助ける

生まれかわるたんぱく質

わたしたちのからだは、絶えず新しくつくりかえられています。

からだの部分	日数(約)	1日当たり
筋肉	60 日	—
皮フ	28 日	—
骨	90 日	—
爪	半年	0.1mm/日
髪の毛	4~6年	0.35mm/日
血液	120 日	—

古くなったたんぱく質は、どんどんからだの外に排泄されてしまいます。この減ってしまう分を食事で補わなければなりません。

たんぱく質が不足すると…

- ① からだの発育が遅れる。
- ② からだの機能がうまく働かずに病気になりやすい。
- ③ 下痢やむくみがおこる。
- ④ 筋力が衰え体重が減少する。
など、からだへの影響がでできます。



＝ 地場産物を知ろう！ ＝ いちじくを使った料理 ＝

いちじくジャム

【材料】

- ・いちじく 200g
- ・さとう 160g
- ・レモン汁 1個分

【作り方】

1. いちじくは、洗って皮をむく。さとうの半分くらいをまぶして1時間おく。
2. レモン汁を加えて火にかけ沸騰したら、あくを取りながら15分ほど煮る。
3. 残りのさとうを加え、かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。

※ いちじくは、ペクチンが多いのでジャムをつくるのに適しています。