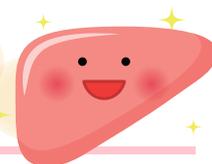




肝臓にやさしい食事 ②

良質なたんぱく質を摂りましょう



肝臓にやさしい食事のポイントを4回シリーズで紹介しています。第1回のポイントは、「バランスのよい食事」でした。第2～4回は、バランスの良い食事を基本に、肝臓に良い栄養素をご紹介します。今回のテーマは、「良質なたんぱく質」です。

たんぱく質は、私たちの体を作る構成要素であるだけでなく、体の機能を調節する大切な役割を果たしているため、生命を維持するためにしっかりと摂取しなくてはなりません。1日に必要なたんぱく質は、18～49歳では摂取エネルギーの13～20%、50～64歳では14～20%、65歳以上では15～20%が理想とされています。推奨量は男性の18～64歳では65g/日、65歳以上では60g/日、18歳以上の女性では50g/日となっています（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。その中で、体内で合成できない9種類のアミノ酸を必須アミノ酸といい、その必須アミノ酸をバランスよく含むたんぱく質のことを「良質なたんぱく質」といいます。また、良質であることを示す指標として「アミノ酸スコア」があります。食品に含まれている必須アミノ酸がどれくらいバランスよく含まれているかを示しており、アミノ酸スコアが100に近いほど良質なたんぱく質ということが出来ます（右表参照）。

傷ついた肝細胞の修復や、肝臓でのアルコールの代謝・解毒をするためには「良質なたんぱく質」の摂取が必要です。良質なたんぱく質を多く含む食材として、肉類、魚介類、大豆製品、卵、乳製品などが挙げられます。ただし、肉類や魚介類には、脂質も多く含まれていますので、食べ過ぎに注意が必要です。偏ることなく、様々な食品から「良質なたんぱく質」を必要量摂取することを心掛けましょう。

代表的な食品のアミノ酸スコア

食品	アミノ酸スコア
鶏肉	100
豚肉	100
牛肉	100
アジ	100
エビ	100
大豆	100
鶏卵	100
牛乳	100
精白米（めし）	91
玄米（めし）	100
食パン	51

参考：日本食品成分表2020年版（八訂）

今回ご紹介するレシピは、「レンジで簡単 和風ガパオライス」です。アミノ酸スコア100の鶏肉・鶏卵を使った料理です。

肉類の調理は手間がかかると思われがちですが、レンジだけで簡単に作れます。また、丼物は、野菜や肉類をしっかり取り入れることで、一皿でバランスの良い食事になります。ナンプラーを使わずに手軽にエスニックな雰囲気を楽しみ、食欲をそそられ、「良質なたんぱく質」を簡単に摂れる一品です。

＼レンジで簡単／

和風ガパオライス（1人分）

- ごはん150g
- A { 鶏ひき肉100g
- ピーマン（1cm角切り）1/2個（25g）
- 赤パプリカ（1cm角切り）1/4個（25g）
- B { 砂糖小さじ1/2
- しょうゆ小さじ1/2
- オイスターソース大さじ1/2
- 卵1個
- レタス1枚（30g）
- ミニトマト1個（13g）

- ①Aを耐熱容器に入れ軽く混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで600W 2分加熱する。（鶏ひき肉に火が通るまで加熱する）
- ②①にBの調味料を加えて軽く混ぜ、ラップをして電子レンジで600W 2分加熱する。取り出してよく混ぜる。
- ③目玉焼き…耐熱皿に水小さじ1を入れ、卵を割り入れる。爪楊枝で黄身を2～3箇所刺し、ラップをかけて電子レンジで600W 40秒加熱する。
- ④器にご飯を盛り、②、③、レタス、ミニトマトをのせる。



1人分の栄養価

- *エネルギー513kcal *たんぱく質29.0g
- *脂質17.8g *炭水化物64.0g
- *食塩相当量1.6g *野菜総量93g