



筋肉維持を助ける高たんぱくレシピ①



何もない所でつまずいてしまう、ペットボトルのふたが開けにくいなど、思い当たることはありませんか。筋肉量が減ってきているサインかもしれません。転倒・骨折は、寝たきり状態になるリスクが高まり生活の質が大きく低下します。加齢と共に、筋肉量が減ってきますが、最近では何歳からでも筋肉量を増やすことができると言われていています。筋肉量を増やすには、食事でたんぱく質を多く含む食品を摂ることがポイントですが、一度の食事でたんぱく質を大量に摂っても吸収できる量は限られています。筋肉維持を助けるために、朝食・昼食・夕食で1食に約20gのたんぱく質を摂取できよう心がけてみましょう。

そこでこれから4回にわたって1食で筋肉維持を助ける高たんぱくレシピをお届けします。

第1回は、1食で約20gのたんぱく質が摂れる魚料理を紹介します。

■健康な体を維持するために大切な「たんぱく質」

「たんぱく質」は、筋肉や臓器、皮膚、髪の毛など、体の組織の材料になる不足しないように摂っていただきたい大切な栄養素です。

■たんぱく質が不足するとどうなるの？

筋力の低下や、それに伴う消費カロリーの低下など、さまざまな悪影響が起きます。高齢者のたんぱく質不足は「フレイル」や「サルコペニア」の原因にもなるので注意が必要です。

■たんぱく質の1日あたりの摂取推奨量は？

18～64歳の男性で65g、65歳以上で60g、18歳以上の女性で50gと定められています。
たんぱく質食品の1日の目安は肉薄切り2～3枚(60g)、魚1切れ(70g)、卵1個(50g)、豆腐100g、牛乳200mlです。

「鮭のムニエルと春野菜のオランダーズソース」

ソースの黄色と春野菜の緑で食卓が春らしく！
ビタミンCたっぷりの春野菜は、鮭のたんぱく質の吸収を高めてくれます。

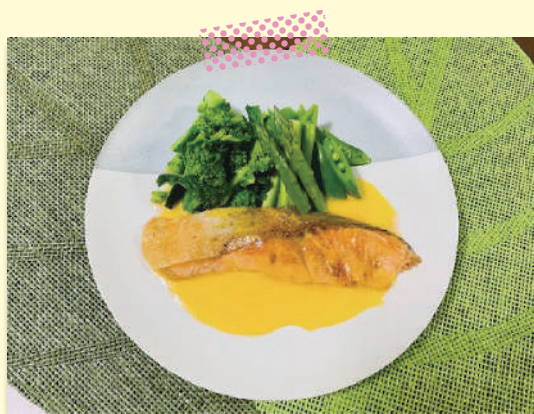
作り方

- ①生鮭は、塩・こしょうをふり、フライパンでオリーブ油を熱し、中火で表面に軽く焼き色がつくまで両面を焼く。
- ②菜の花は半分に切る。スナップえんどうは両側の筋をとる。グリーンアスパラは、根本の硬い部分を切り落とし、硬い部分をピーラーで皮をうすくむき、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、スナップえんどうとグリーンアスパラ、菜の花を2分程固めに茹で、冷水にとり水気をとる。
- ④お皿に、焼いた鮭と③の春野菜を盛り付け、鮭にオランダーズソースをかける。

【オランダーズソースの作り方】

春野菜の苦みをまろやかにするオランダーズソース。混ぜるだけなので、とても簡単です。

- ①バターを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで40秒ほど加熱をして溶かす。
- ②卵黄とレモン汁と塩を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③溶けたバターを少しずつ加えて混ぜる。
- ④③を500Wの電子レンジで20秒加熱しよく混ぜて白濁し、なめらかになったらソースは完成。



材料（2人分）

生鮭…2切れ（160g） 塩…少々
こしょう…少々 オリーブ油…小さじ1
菜の花…100g スナップえんどう…60g（4本）
グリーンアスパラ…40g（2本）
塩（野菜茹でる時）…適宜

《オランダーズソース》

バター(有塩)…30g 卵黄…1個
レモン汁…小さじ1/2杯 塩…小さじ1/4
こしょう…適量

1人分の栄養価

*エネルギー371kcal *たんぱく質22.2g *脂質25.5g
*炭水化物14.5g *食物繊維3.2g *食塩相当量1.5g