



## ＜材料＞作りやすい量

- ・ゴーヤー 2本
- ・島豆腐 小1パック
- ・豚肉 150g
- ・卵 2個
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・しょう油 小さじ1

- ①ゴーヤーは中わたを取り、2mm幅くらいの薄切りにする  
\*一度、鍋に湯を沸かし、軽く湯がいて、水にさらして、よく水気を切っておく。
- ②豚肉、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を敷いて②を強火で炒め、火が通ったら一度取り出しておく。
- ④再びフライパンに油を敷いて、強火で①を入れる、温まったら③と卵を加え、酒、塩、しょう油で味をつけ、完成。  
\*この量の場合一度ゆがくと均等に火が入るので、加熱しすぎ、不足を防げます。

## たんぱく質は乳製品と大豆製品からも摂れます

今回は、健康な成長に欠かせない「たんぱく質」についてお話しします。

## 【たんぱく質の重要性】

たんぱく質は、体を作る重要な栄養素で、筋肉や内臓、皮膚、髪の毛などを構成しています。成長期の子どもたちには特に必要な栄養素です。しかし、毎日の食事で肉や魚介類が食べづらかったりすると摂取量が少ない場合が起こり、たんぱく質が不足しがちになります。1日の3-5歳のたんぱく質推奨量は25gくらいです。

## 【乳製品と大豆製品で補うたんぱく質】

肉や魚介類を十分に摂取できない場合、乳製品や大豆製品が効果的なたんぱく質源となります。以下に、乳製品と大豆製品から得られるたんぱく質の利点と具体例を紹介します。

## (乳製品の利点)

**牛乳:** コップ1杯の牛乳には約6gのたんぱく質が含まれています。朝食やおやつに取り入れることで、手軽にたんぱく質を補うことができます。

**ヨーグルト:** ヨーグルト1カップ80gには約3gのたんぱく質が含まれています。おやつやデザートとして食べるのにぴったりです。

**チーズ:** チーズは種類によって異なりますが、スライスチーズ1枚には約4gのたんぱく質が含まれています。サンドイッチやサラダに加えることで、手軽にたんぱく質を補えます。

## (大豆製品の利点)

**豆腐:** 豆腐50グラムには約4gのたんぱく質が含まれています。味噌汁やサラダ、炒め物に使うと便利です。

**納豆:** 納豆1パック(約40g)には約7gのたんぱく質が含まれています。ご飯にかけたり、サラダに加えたりして食べられます。

豆乳: コップ1杯の豆乳には約6gのたんぱく質が含まれています。スープに使うと、美味しくたんぱく質を摂取できます。

## 【まとめ】

たんぱく質は、成長期の子どもたちにとって欠かせない栄養素です。肉や魚介類の摂取量が少ない場合でも、乳製品や大豆製品を活用することで、効果的にたんぱく質を補うことができます。



肉魚、乳製品、大豆製品にはたんぱく質以外の栄養素も豊富です。良く食べられるよう目指しましょう。



佐久川 大  
管理栄養士

## 質問募集中です!



LINE公式アカウント

