



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

タンパク質、ちゃんと摂ってますか？

日本人の食生活については、半世紀以上前から「飽食の時代」という言葉がよく使われています。食生活が豊かであれば、当然栄養も十分摂れている、と思われる方が多いでしょう。ところが、三大栄養素の一つとされるタンパク質については、摂取量の減少がデータで明らかになっているのです。

●1950年代の水準まで減少

厚生労働省の調査によると、2000年代に入ってからタンパク質の平均摂取量は減少傾向にあります。ここ数年の数値は、1950年代と同じ水準になっています。つまり、今の日本人は、戦後の貧しかった時代と同じ程度しかタンパク質を摂っていないということです。原因としては、ダイエットの流行や、インスタント食品の普及といったことが挙げられています。

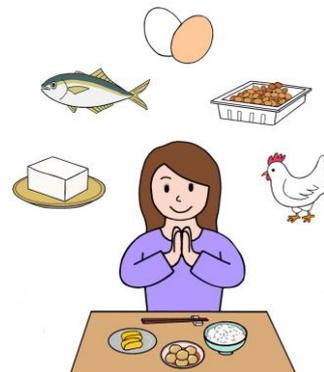
●体に欠かせない栄養素

タンパク質は、筋肉から血液まで、体のあらゆる

組織をつくるために欠かせません。また、体の機能調節に不可欠であるほか、エネルギー源としても重要な役割を果たしています。これが不足すると、筋力の低下など体にさまざまな悪影響が出てきます。

●朝食で摂るのがポイント

タンパク質の1日の推奨摂取量は、成人男性 65g、成人女性 50g が目安とされています。これが含まれる肉、魚、卵、乳製品、大豆製品といった食品を、毎日3食でバランスよく摂ることが重要です。



なかでも、朝食での摂取を心掛けることがポイントです。実際、多くの人は夜の摂取に偏り、朝は不足がみ。筋肉量を増やす上でも、朝食で十分摂ることは効果的とされています。

おすすめ旬レシピ

白菜とベーコンのスープ

今回は白菜を使った冬にぴったりの一品をご紹介します。白菜の甘みと、ベーコンの旨みがマッチします。簡単に作れるので、朝食にもおすすめ。他の野菜やたまごを加えれば、栄養価の高いメニューになります。

★材料 (2人分)

白菜 2枚 ベーコン 2枚 固形コンソメ 1個 水 400cc
塩・コショウ 少々

★つくり方

1. 白菜は食べやすい大きさに、ベーコンは幅2cmに切ります。
2. 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、白菜とベーコンを入れます。
3. 再度煮立ったら中火にしてアクを取り、5分ほど煮ます。
4. 白菜が柔らかくなったら火を止め、塩・コショウで味を調えます。

PICK UP

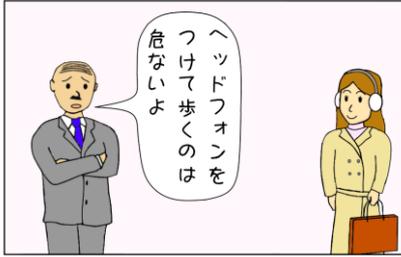
はくさい

冬野菜の筆頭にも挙げられる野菜ですが、その歴史は古くありません。日本で栽培が始まったのは明治に入ってからです。95%が水分で、決して栄養価の高い食品とは言えませんが、ビタミンCをはじめ、カリウムやマグネシウム、食物繊維など、さまざまな栄養素が少しずつ含まれています。低カロリーであることも特徴です。



あっさり君

くまだ まつお



CALENDAR

2月

February

1(日)	プロ野球キャンプイン ニオイの日	15(日)	NBA オールスターゲーム(米)
2(月)	夫婦の日 おんぶの日 麩の日	16(月)	確定申告受付開始(~3/16)
3(火)	節分 大豆の日 乳酸菌の日	17(火)	千切り(切り干し)大根の日
4(水)	立春 世界対がんデー	18(水)	嫌煙運動の日
5(木)	笑顔の日 双子の日	19(木)	プロレスの日
6(金)	冬季オリンピック(伊・~2/22)	20(金)	アレルギーの日★ 旅券の日
7(土)	フナの日 北方領土の日	21(土)	プロ野球オープン戦(~3/22)
8(日)	NFL スーパーボウル(米)	22(日)	頭痛の日 猫の日 おでんの日
9(月)	肉の日 服の日 ふく(ふぐ)の日	23(月)	天皇誕生日 富士山の日
10(火)	ふとんの日 左利きの日	24(火)	クロスカントリーの日
11(水)	建国記念の日 仁丹の日	25(水)	夕刊紙の日
12(木)	ペニシリンの日★	26(木)	2.26 事件の日
13(金)	NISAの日 苗字制定記念日	27(金)	冬の恋人の日 新選組の日
14(土)	聖バレンタインデー 煮干の日	28(土)	ビスケットの日

★ペニシリンの日 (2月12日)

1941年のこの日、イギリスでペニシリンの臨床実験が成功したことに由来する記念日。ペニシリンは、肺炎などの細菌感染症に効果を示す抗生物質です。この発見は、医学史上で最も偉大な発見のひとつとも言われています。

★アレルギーの日 (2月20日)

(財)日本アレルギー協会によって制定された記念日。日付は1966年のこの日に、石坂公成・照子夫妻がIgE抗体を発見したことに由来します。花粉症シーズンを前に、アレルギーについて理解を深めてみてはいかがでしょうか。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

Medical Index

メディカル インデックス

サブクレードK

インフルエンザウイルスの変異株の名称。インフルエンザA型(H3N2「A香港型」)の新しい変異株で、昨年から世界的に流行しています。サブ(=B)は下・副といった意味を持つ接頭辞、クレード(=clade)は分岐群・系統群を意味します。つまり、インフルエンザA型が変化し枝分かれして生まれたものの一つがサブクレードKです。例年より流行の始まりが早く、感染拡大のスピードも速いことが特徴。症状や重症化のリスクは、従来のインフルエンザとそれほど変わらないと考えられています。ワクチンは、予測されています。有効性は確保できていると報告されています。

2月9日は何の日? そう問われてもピンと来ない方が多いでしょう。実際のところ、この日は祝日でもなければ、大きな行事のある日でもありません。ただ、さまざまな記念日になっています。数字の語呂合わせから、福の日、服の日、副業の日、風の日(風が吹く)がその一例です。▼この日は、これらと同時に食に関する記念日が多いことも注目されます。肉の日、ふく(ふぐ)の日、大福の日、い

佐々木のひとりごと

ずれも人気の食べ物です。ね。ほかに、北海道米「ふっくりんこ」の日、長野県の白馬そばの日、アメリカのピザの日もこの日とされています。▼寒さに負けそうになっている方も、受験を控えている方も、ウインターブルー(冬季うつ)に陥っている方も、上記のようなおいしい食材を味わって、心身ともに活力を与えてみてはいかがでしょうか。そして、「福」のあふれる春を迎えましょう。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

代表 佐々木直人

- 受付時間
午前10時~午後11時
- 定休日
日曜日