

タンパク質不足に注意！

コロナ禍で外食の機会が減り、家で食事をすることが増えた人が多いようです。良いことのように思えるのですが、実際はそうでもありません。国で実施した調査によると、主食と主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を毎日2回以上食べている人の割合は、コロナ禍以前に比べて大幅に減っていることが分かったのです。

減少の理由には二つの要因が考えられます。一つは買い物の回数が減ったことで購入する材料の種類が減ったり、保存がきくインスタント食品、冷凍食品に頼ったりする機会が多くなったこと。もう一つがラーメンやチャーハンなど複合料理で済ませることが増えたことです。

特にタンパク質不足には注意が必要です。血管や筋肉、皮膚など体のあらゆる構造を作るタンパク質が不足すると、筋肉量の低下や肌荒れなどが起こります。脳機能をつかさどる神経伝達物質もタンパク質を構成するアミノ酸から作られていて、足りないと集中力の低下やうつを招く可能性があります。

肉や魚、卵、乳製品の動物性タンパク質と、大豆類を中心に一部の野菜に含まれる植物性タンパク質をバランス良く摂取することが重要で、1日に成人男性は60g、女性は50gが必要量です。1食20gが目安になります。

タンパク質をとるなら、プロテインを飲めばいいと思う人もいるかもしれませんが、しかし、プロテインだと、タンパク質をとり過ぎて腎臓や肝臓を悪くしてしまう危険性があります。プロテインは粉末状であるため吸収されやすく、食事よりもタンパク質が過剰に摂取されてしまうためです。実際にアスリートでもプロテインを飲みすぎ、健康診断で腎臓に問題があると指摘される人が多いそうです。一般的な運動習慣の人は、プロテインの摂取はお勧め出来ません。タンパク質は食材からしっかり摂取するようにして下さい。

【参考】食材に含まれるタンパク質の量

牛肉、豚肉、鶏肉…100gに約 20g

卵1個、豆腐半丁、牛乳 200mlに、約 5~6g



私の今年の漢字は「越」です。
その理由はまた今度…

今年もウィークリー毘楽にお付き合い頂き、ありがとうございました。

良いお年をお迎えください。
来年もどうぞよろしくお願ひいたします。(大和田絵美)



今年を一字で表すと！？

毎年清水寺で発表される今年の漢字ですが、2022年は「戦」でした。毘楽倶楽部スタッフにも今年の漢字を決めてもらいました！

歩

急がず慌てず、歩くように
過ごしてきた一年でした。
時には速さも必要な瞬間
もありましたが、やはり歩いてしま
いました。(及川裕子)

健

今年は身体と心の健康
状態の起伏が激しく一喜
一憂していた年かなと
感じています！自ら違うことをしてみよ
う！と思えた良い年でもありました。何
をするにも心身健康でなければなら
ないと改めて感じました～！みなさんも元
気が1番ですよ♡(齋藤有理)

新

今年はきらくに来たり、結婚
したり、引っ越したりと
新しい事がたくさんあった
のでこの漢字にしました！
皆さんと知り合えて楽しい1年でした。
ありがとうございます。(東川友美)

踏

今年は環境が変わり、毎日
猛スピードで過ぎましたが、
皆さんのおかげで胸躍る
ワクワクの日々でした♡(堀切由香)

動

今年は身体と脳をひた
すら動かした1年でし
た！ジムと事務の二刀
流を掲げましたが、
外に出る機会が増え、皆さまが日々運動
している姿に刺激を受けながら踏ん張る
ことができました！
ありがとうございます😊(丸藤紫乃)