



ママが変わると家族も変わる!! 食べ物半分 食べ方半分

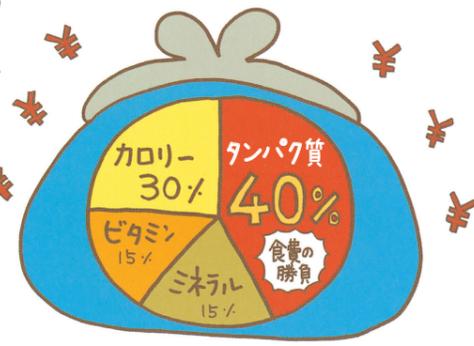
タンパク質の摂り方で食費が決まる

Point 1 食費で一番お金がかかるのは?

それはタンパク質。食事の4割を占めるタンパク質の選び方で食費の勝負が決まります!

タンパク質の役割

- 筋肉や骨などの体の土台を作る
- 子どもの成長や病気の予防の大きな味方になる
- 元気に動くエネルギー源になる



ママチエとは
ママのための知恵袋と変わることの大切さ(チェンジ)をかけた私たちの生活提案です。

Point 2 どれだけ要るの? 何から摂るの?

野菜やお米だけでは、タンパク質が不足して健康が維持できません。卵やお肉・豆腐などを、どれくらい食べたら良いのか、目安をつかみましょう!

お肉やお魚は、赤身の部位ほどタンパク質量が多く、脂身の部位は脂質が多い分、タンパク質量は少なくなります。

メタボの原因にもなる脂質やカロリーの摂り過ぎに注意して、1日に必要なタンパク質の半分はお肉やお魚から摂りたいですね!

1日に摂りたいタンパク質量

	男性	女性
小学生高学年	70g	55g
成人	85g	65g
70歳以上	70g	55g

動物性	タンパク質量	植物性	タンパク質量
●肉(鶏、豚、牛) ……80g	約15g	●豆腐1/4丁、納豆1パック…80g	7g
●卵 ……1個	7g	●ご飯、パン、麺…1食	約5g
●魚(あじ) ……中1尾	17g	●野菜 ……50g	0~1g



- 玄米入りご飯
- 鶏肉と卵のごま味噌炒め
- かぼちゃのざくざくサラダ
- トマトの生姜和え
- 梅ともずくのお吸い物

お母さんも作りやす~い!
1人1食分
303円
できました!

1人分:栄養価

エネルギー	617kcal
たんぱく質	25.6g



例えば、こんな料理がオススメ!
『鶏肉と卵のごま味噌炒め』 → 1日の必要量の約40%タンパク質 約19g
鶏肉約60g、卵1/2個使用

Point 3 食費の勝負! 賢いタンパク質の摂り方とは?

タンパク質となるお肉やお魚はお値段が高めですよね。それは、鶏や豚、牛が大きくなるまでの、毎日の栄養…飼料が必要だからです。

飼育期間が短く、品種改良が進んだ卵や鶏は飼料が少なく済みますが、長く飼育する豚や牛は、多くの飼料が必要です。

お肉にもそれぞれ栄養の特徴があり、また、長く飼う豚や牛には独特のおいしさというご褒美もあります。

「今日は経済的に」
「今日は楽しくごちそうを」
食材を楽しく賢く使い分けことが、食費も栄養も満足のコツなのです!



動物性タンパク質もえらぶなら

命の缶詰 卵が一番お得

ヘルシー 次は鶏肉

たまご、お肉、お魚、お魚、とぎとぎ

なぜ野菜を食べないといけないの? …この続きは30号の「ママチエ」で!