

必須アミノ酸をご存じですか？

アミノ酸は「たんぱく質」の素で、人間の体は20種類のアミノ酸でできています。そのうち体の中で作り出すことができない又は作られにくい9種類は「必須アミノ酸」と呼ばれ、食事から摂る必要があります。

必須アミノ酸を豊富に含む食品には、肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品があります。健康な体作りのためにはこれらをバランスよく摂ることが大切です。

1食につき1～2種類が目安



※たんぱく質を一度にとりすぎると、腎臓に負担がかかったり、脂肪として蓄積されたりするため注意しましょう。

ウェルネスレシピ 鶏ささみと夏野菜の和風マリネ



このレシピの
たんぱく質量
20.6g/1人

このレシピの
塩分量
1.1g/1人

材料(2人分)

★鶏ささみ …… 160g(3本)
パプリカ(黄) 20g(1/8個)
なす …… 50g(中1/2本)
ズッキーニ …… 50g(中1/4本)
ミニトマト …… 60g(4個)
酒 …… 大さじ1
オリーブオイル …… 小さじ1

A
オリーブオイル 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ2
酢 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2
しょうが(すりおろし) …… 小さじ1/2

★必須アミノ酸を豊富に含む食品

作り方

- ①パプリカ・なすは乱切り、ズッキーニは輪切りにしておく。
- ②鶏ささみは筋を取り、フォークで数か所穴をあけ、耐熱皿に入れ、酒を加えてふんわりとラップをかける。電子レンジ600Wで2分加熱し、粗熱が取れたら手で一口大に裂く。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、なす、ズッキーニを約3分炒め、焼き目がついたらパプリカ、ミニトマトを加えてさっと炒める。
- ④ボウルに②、③とAの調味料を入れて混ぜ、2～3分置き味をなじませたら完成。

健康のためには運動も大切！

アプリのダウンロードはコチラ➡

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう！

お問い合わせ先

京丹波町健康福祉部健康推進課 TEL:0771-86-1800(瑞穂保健福祉センター内)



詳細はこちら
(京丹波町ホームページ)



iOS版



Android版

