

睡眠の質が上がる「朝のたんぱく質」

最近注目されている「たんぱく質」は、筋肉の合成など健康な体づくりに必須の栄養素です。たんぱく質を多く含む食品(手のひらに乗る量)を毎食1~2種類とることが目安とされています。特に「朝食」にたんぱく質を取り入れると、睡眠ホルモンの分泌が増え、眠りの質が上がるメリットがあります。また、たんぱく質は「ビタミンB6」を含む食べ物と一緒にとると体に吸収されやすくなります。サプリメント(プロテイン)に頼りすぎず、ぜひ食事からとるようにしましょう。

※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。

たんぱく質を多く含む食品



肉類



魚類



卵



乳・乳製品



豆・豆製品



ビタミンB6を多く含む食品

かつお、まぐろ、赤身肉、鶏肉、レバー、バナナ、ブロッコリーなど



朝食や、たんぱく質が不足しているときの「もう一品」に!

…今が旬! ウェルネスレシピ

「ブロッコリーとツナの卵炒め」

ブロッコリーの旬 11月~3月



材料(2人分)

- ・ブロッコリー……………140g
- ・ツナ[水煮缶] …… 70g(1缶)
- ・卵…………… 100g(2個)
- ・オリーブ油…………… 小さじ1

- 【A】・おろしにんにく
[チューブでも可] 小さじ1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・酒…………… 小さじ2
 - ・こしょう……………適量

たんぱく質を多く含む食品

ツナ(まぐろ)、卵

ビタミンB6を多く含む食品

ツナ(まぐろ)、ブロッコリー

作り方

下準備: 卵は溶いておく。Aを混ぜ合わせておく。

- ①ブロッコリーは小房に分けて洗い、水を切る。
- ②①を耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③フライパンにオリーブ油をひき中火で熱し、卵を入れて半熟になるまで炒める。
- ④③に②のブロッコリー、ツナ、Aの調味料を加えて混ぜながら1分ほど炒める。

このレシピの
たんぱく質量
16.1g/1人

このレシピの
塩分量
1.1g/1人

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!



iOS版



Android版



アプリの
ダウンロード
方法はこちら

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)