

9月11日はタンパク質の日！

たんぱく質は3大栄養素のひとつで、英語ではプロテイン。これはギリシャ語で“最も重要”を意味する“proteios(プロティオス)”が語源になっています。



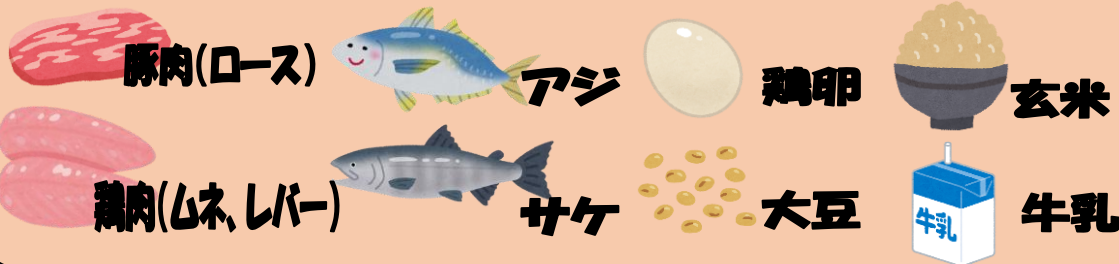
タンパク質はなぜ重要？主な3つの働き！

- ① からだをつくる材料になる…筋肉をはじめ、臓器、血液、皮膚、髪、歯、爪など、体のあらゆる組織をつくる材料になる栄養素なのです。
- ② からだの機能を調節する…体の機能を調整するホルモンや酵素、抗体、神経伝達物質などの材料でもあり、免疫や代謝、血圧の調整、神経機能の維持など重要な役割を果たしています。
- ③ エネルギー源として使われる…タンパク質 1g あたり 4kcal のエネルギーとなります。炭水化物が優先的にエネルギー源として使われますが、不足すると体内のタンパク質や脂肪をエネルギー源にします。

良質なたんぱく質を取りましょう！

良質なタンパク質とは、“必須アミノ酸(体内で作り出すことのできない9種類のアミノ酸)がバランス良く含まれたタンパク質”のことです。積極的に取り入れていきましょう😊

～必須アミノ酸をバランス良く取れる食材例～



栄養だより

2026年9月
第179号
発行 万寿苑栄養課

9月のピックアップメニュー！

		2 豆腐の ミートグラタン	4 五目そうめん	
	7 冷やし中華			12 いもようかん
13 ポトコウヤ		祝 敬老の日	16 ドライカレー	19 牛丼
	21 敬老の日 メニュー	 敬老の日メニュー ・栗ご飯 ・カレイの 紅葉揚げ ・炊き合わせ ・赤だし ・季節のフルーツ		25 お月見 ちらし寿司 お月見団子
27 カレイときのこ 葱味噌焼き				