



# すずらん食通信

## たんぱく質のチカラ

### ～量だけじゃない、“質”も大切というお話～

たんぱく質は、私たちの体を構成する大切な栄養素です。筋肉や臓器、皮膚、爪などの組織をつくり、さらにホルモンや免疫細胞の材料にもなります。

#### ✔ “質”のよいたんぱく質とは？

肉などのたんぱく質は、食べるとそのまま筋肉になるのではなく、いったんアミノ酸に分解され、体の必要な部分に合った形のたんぱく質に再合成されます。アミノ酸のうち、体内で合成できないものを「**必須アミノ酸**」といい、不足しないように食べることが健康維持に大切です。

「必須アミノ酸」が理想的な量、含まれている食品は良質なたんぱく質といわれ、特に筋肉合成などに利用されやすい性質があります。質のよいたんぱく質には、**動物性の肉、魚、卵、乳製品**のたんぱく質と、**植物性の大豆たんぱく質**があります。

また、米、小麦、野菜類などにもたんぱく質は含まれていますが、質はあまりよくない場合がほとんどです。

#### ✔ どれくらい食べるといいの？

18歳以上のたんぱく質の推奨量(1日あたり)は、  
日本人の食事摂取基準2025年版



18歳以上 **65g**  
65歳以上 **60g**

男性



**50g**

女性

です。

1日分のたんぱく質がとれる

### 食事の例

たんぱく質の合計 **65.5g** (質のよいたんぱく質量 **47.3g**)

朝

たんぱく質 **22.1g**



食パン1枚、かぼちゃサラダ  
春キャベツとハムの卵焼き  
(2ページにレシピあり)  
レタス、ミニトマト、オレンジ、牛乳

昼

たんぱく質 **22.7g**



タコライス(2ページにレシピあり)  
ブロッコリーとカニカマの酢の物

夜

たんぱく質 **20.7g**



ご飯、鮭の塩焼き  
ほうれん草のごま和え、  
厚揚げの味噌汁

たんぱく質は毎食20gを目標にしましょう。

主菜に卵、肉、魚などの「質」のよいたんぱく質を取り入れ、副菜にも、乳製品や大豆製品を少量ずつ加えると、無理なくたんぱく質をとることができます。



## ✔ いつ食べるといいの？

### ①3食を均等に食べましょう

筋肉の合成を促すには、1食あたり約20gのたんぱく質が必要です。夕食だけ多く食べるのではなく、毎食均等に食べることが大切です。特に朝食は不足しがちなので、意識して食べましょう。

### ②運動の後も効果的

運動後30分以内は「ゴールデンタイム」と呼ばれ、この間にたんぱく質をとると、筋肉の修復や筋たんぱく質の合成が促進されます。

特に、運動後できるだけ早く、BCAAやロイシンを多く含む乳製品等をとって、その後の食事で質の良いたんぱく質を十分に補うと、相乗効果により筋肉合成がさらに高まるため、おすすめです。

## ✔ おすすめ一品料理

### たんぱくたっぷりタコス <一人分>



トルティーヤってどんなもの？  
メキシコなどで主食として食べられている、小麦粉やトモロコシ粉を使った薄焼きパンです。最近はスーパーでも手に入ります。

#### 材料(2人分)

鶏ミンチ(おね肉)	150g
A	小麦粉 小さじ1
	酒 大さじ1
玉ねぎ	1/2個分
サラダ油	小さじ1
茹で大豆	40g
B	塩 ひとつまみ
	ケチャップ 大さじ2
	ウスターソース 大さじ1
	おろしにんにく 小さじ1
	チリパウダー(あれば) 小さじ1
レタス	2枚分
トマト	1/4個
ピザ用チーズ	20g
トルティーヤ	4枚

#### 作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②鶏ミンチにAをよく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油をしき、①を炒め、火が通ったら②を加えて、ほぐしながら、火が通るまで炒める。
- ④大豆、Bを加えて、炒め合わせる。
- ⑤レタスは5mm幅の千切りにする。
- ⑥トマトは種の部分を取り除き、1cmの角切りにする。
- ⑦トルティーヤに、④、⑤、⑥、チーズを挟んで食べる。

この具をご飯に乗せると、タコライスになります



鶏むね肉や大豆、チーズを使うことで動物性、植物性の両方のたんぱく質をとることができます。鶏ミンチはパサつきやすいですが、加熱する前に、少量の小麦粉を混ぜておくと、しっとり仕上がります。

### 春キャベツとハムの卵焼き <一人分>



#### 材料(2人分)

卵	2個
ハム	4枚
春キャベツ	150g
A	マヨネーズ 大さじ1
	片栗粉 小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

#### 作り方

- ①春キャベツを千切りにして、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ②①の粗熱がとれたら、キッチンペーパーに包んで、しっかり水気を絞る。
- ③ハムは半分に切ってから、千切りにする。
- ④卵を割りほぐし、A、②を加えてよく混ぜる。
- ⑤フライパンを熱してサラダ油をしき、卵液をよく混ぜながら、数回に分けて加え、巻く。
- ⑥粗熱がとれてから、6等分に切る。

キャベツがたっぷり入っています。水気をしっかり切ると、水っぽくなるのを防げます。お好みソースをつけると、お好み焼き風の味わいになります。

このコーナーの  
担当栄養士  
青山



## ～筋肉合成のスイッチ役！ロイシン～

必須アミノ酸の中でも、特にBCAAといわれる3種類のアミノ酸(バリン、ロイシン、イソロイシン)は、筋肉合成に重要な役割があるといわれています。その中でも特に「ロイシン」は筋肉合成のスイッチを入れる役割があることが分かっており、大注目のアミノ酸です。



ロイシンは肉、魚、卵、乳製品に多く含まれています。最近では、BCAAやロイシンが多く含まれている高たんぱく食品なども販売されています。

エネルギー：400kcal、たんぱく質：25.1g、脂質：11.0g  
塩分：2.9g、ロイシン：1995mg

エネルギー：159kcal、たんぱく質：10.0g、脂質：9.8g  
塩分：0.7g、ロイシン：940mg

## 薬剤師からのミニ情報

このコーナーの  
担当薬剤師  
舟入本町店 熊谷

### ～目薬の正しい保存のしかた～

いつも目薬をどんなふう  
に保存されていますか？  
注意が必要なのは保存の温度  
だけではありません。  
意外な落とし穴があるので、  
整理してみましょう。



#### ✔ 何度で保存したらいいの？

多くの目薬は室温（1～30℃）で保存するよう指示されています。  
夏場はクーラーを使っていない部屋や車の中の気温が30℃を超えることも珍しくありません。冷蔵庫や保冷バッグを利用するなど工夫しましょう。  
中には、冷所保存が必要なものもあります。  
冷蔵庫で保存する場合は、凍らないように冷蔵庫の手前側のドアポケット付近や野菜室に保存するとよいでしょう。  
意外に思われるかもしれませんが、冷所保存すると成分が結晶化するため冷蔵庫で保存してはいけない点眼液もあります。



#### ✔ 開封後何日くらい使えるの？

防腐剤入りの目薬は開封後1ヶ月程度使用できます。溶解して使用する点眼薬など1ヶ月より短いものもあります。薬剤師から説明された期限を守るようにしましょう。  
使用期限内であっても外観の変化（変色したもの、混濁が見られるもの、浮遊物が見られるもの）や異物の混入、異臭などの異常が見られた場合は使用しないでください。  
点眼時に容器の先端が目につけてしまい、目やにやまつ毛が目薬の中に入ってしまうこともあります。容器の先は、目や瞼（まぶた）に触れないようにしましょう。

#### ✔ 保管場所やその他に注意することは？

光に弱い薬は一緒に渡された遮光袋に入れて保存しましょう。  
湿布薬の近くに置いたり、点眼容器に油性マジックで直接文字を書くと、揮発成分が容器を通して点眼液に溶け込んでしまうことがあります。その結果、目の角膜に傷がつくなど、目に悪い影響を与えることがあります。  
小さいお子さんは、目薬を飲んでしまったり、容器ごと飲み込むなど大人が思いもしない行動をすることがあります。薬は子供の手の届かないところに保存するようにしましょう。これは目薬に限らずどんな薬でも当てはまります。



使ってますか？

### マイナ保険証

データに基づく  
より良い医療  
を受けられる

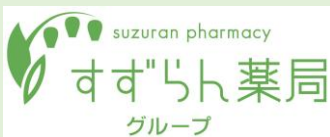


突然の  
手術・入院でも  
高額支払いが  
不要になる

救急時や  
災害時  
も安心！

注目！

お手元の健康保険証の有効期限が切れたあとは、  
マイナ保険証か資格確認書  
で医療機関・薬局にて受付をしてください。



すべての病院・医院の  
処方せんを受付致します

つながる薬局

LINEで処方せん  
受付できます！



お薬手帳機能も  
ついてます  
詳しくは  
スタッフまで

参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、

高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳を  
お持ちの方は  
ご持参ください

4月		5月	
<b>InBody 体組成測定</b> 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。		<b>バジメータ® 野菜摂取量チェック</b> 簡単に過去30日間の野菜摂取状況がわかります。	
4/17(金) 10:00~16:00 袋町店 TEL:082-244-6467 予約制		4/11(土) 13:00~16:00 ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK	
<b>InBody 体組成測定 &amp; 腸活の話</b> 腸活の話のみ予約制 ①13:30~ ②15:00~		4/22(水) 13:00~16:00 上安店 TEL:082-836-3790 当日参加OK	
4/16(木) 13:00~16:00 認定栄養ケア・ステーション(十日市) TEL:082-532-8230 当日参加OK		4/30(木) 15:00~17:00 舟入本町店 TEL:082-294-6281 予約優先	
<b>InBody 体組成測定 &amp; 血管年齢測定会</b>		5/21(木) 9:00~17:30 吉島店 TEL:082-241-6246 当日参加OK	
5/16(土) 14:00~17:00 本店 TEL:082-545-4711 予約制(当日参加OK)			
<b>骨密度測定会</b> 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう!			
4/9(木) 14:30~17:00 高宮店 TEL:0826-59-0165 当日参加OK		5/21(木) 14:00~17:00 庚午店 TEL:082-507-0201 予約制	
4/16(木) 14:00~16:00 船越店 TEL:082-821-3030 予約制		5/27(水) 13:00~16:00 上安店 TEL:082-836-3790 当日参加OK	
4/20(月)・21(火) 14:00~16:00 海田店 TEL:082-516-6880 予約制			
<b>血管年齢測定会</b> 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から血管老化度や血管年齢を測定することができます。			
4/9(木) 15:00~17:00 舟入本町店 TEL:082-294-6281 当日参加OK		5/21(木) 9:00~16:00 高須店 TEL:082-273-5010 当日参加OK	
<b>握力測定会</b> 握力は全身の筋力を表す指標とされています。			
4/23(木) 9:30~16:00 高須店 TEL:082-273-5010 当日参加OK		5/22(金) 14:00~16:00 袋町店 TEL:082-244-6467 当日参加OK	
<b>肺年齢測定会</b> 息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。			
4/15(水) 14:00~17:00 竹屋町店 TEL:082-241-2207 予約優先		5/14(木) 14:00~16:00 船越店 TEL:082-821-3030 当日参加OK	
<b>お薬相談会</b> 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)			
4/20(月) 13:00~16:00 五日市観音店 TEL:082-943-5521 当日参加OK		5/25(月) 13:00~16:00 五日市観音店 TEL:082-943-5521 当日参加OK	
<b>お薬相談 &amp; 血圧・心電図測定会</b>		<b>血圧・心電図測定会</b>	
4/16(木) 13:00~16:00 庚午店 TEL:082-507-0201 当日参加OK		4/9(木) 14:00~17:00 紙屋町ビル店 TEL:082-545-5017 当日参加OK	
<b>残薬解消相談会</b> ~飲み忘れや飲み間違いを防ぐ方法教えます! お薬を持参して一緒に整理しませんか?~		5/13(水) 9:00~17:00 竹屋町店 TEL:082-241-2207 予約優先	
4/13(月)・14(火) 10:00~16:00 袋町店 TEL:082-244-6467 当日参加OK		<b>物忘れ測定会</b> 質問に答えていき、物忘れ度を気軽にチェックすることができます。	
<b>スキンケア教室</b> ~肌年齢とお肌の状態を測定後、正しいスキンケアを紹介します~		5/14(木) 15:00~17:00 舟入本町店 TEL:082-294-6281 当日参加OK	
4/18(土) 14:00~17:00 本店 TEL:082-545-4711 予約制(当日参加OK)		5/21(木) 14:30~17:00 高宮店 TEL:0826-59-0165 予約優先	
<b>春の健康測定会</b> ~春は体調を整えるだけでなく生活習慣を見直す絶好のタイミングです~ InBody 体組成測定&血管年齢測定&握力測定		<b>お薬相談会&amp;血圧測定会</b> ~正しい血圧の測り方~	
4/18(土) 14:00~16:00 五日市店 TEL:082-299-1816 当日参加OK		5/16(土) 13:00~16:00 ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK	

\* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。  
\* ご利用のない店舗でも参加できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

発行元:すずらん薬局グループ(株)ホロン