

夏バテ・熱中症予防に「筋肉貯金」 今日から始める「たんぱく質1食20グラムチャレンジ」！ 筋肉は水分をためるタンクの役割に

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、夏バテ・熱中症に強いカラダづくりをサポートするため、毎日の食事で手軽にたんぱく質をとれる「たんぱく質1食20グラムチャレンジ」メニューを提案します。

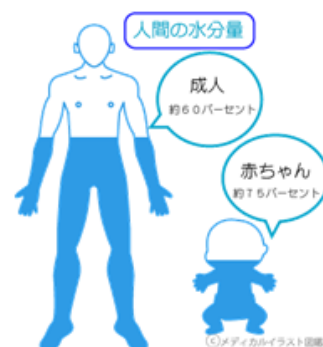
■ 熱中症対策、カラダの「保水力」には筋肉量が影響

近年の夏は、記録的な暑さに見舞われることが多くなり、熱中症対策に社会的な関心が集まっています。特に子どもや高齢者の場合、熱中症が重症化するリスクが高く、社会課題となっています。

人間のカラダは、成人の場合で約60パーセント、乳幼児の場合で約75パーセントを水分が占めています。発汗などで体内の水分が多く失われると、体温の調節機能が低下し、熱中症のさまざまな症状が現れます。

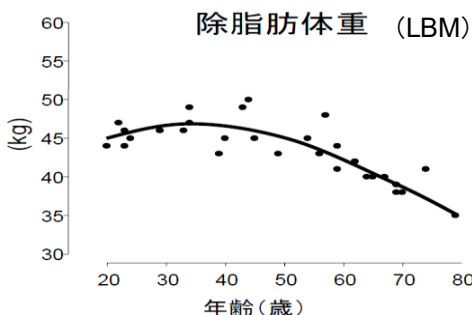
熱中症は、直射日光が当たる屋外だけでなく、熱気や湿気がこもりやすい場所でもかかるため、屋内や睡眠時、湿度の高い日にも注意が必要です。

管理栄養士の資格を持つ、エバラ食品コミュニケーション部の菊岡裕子は、「熱中症を予防するには、こまめに水分をとることが大切ですが、ただ水分をとるだけでは、カラダの中にためておくことができません。体内の水分は筋肉に一番多く含まれており、筋肉は水分をためておく“タンク”のような役割があります。筋肉量が多いほど、多くの水分を体内に保持することができるので、脱水状態になりにくくなります。そのため、日頃から筋肉をつくる材料となるたんぱく質をしっかりととり、適度な運動をして筋肉量を保つことが熱中症の予防に有効です」とコメントしています。



筋肉は水分をためる
“タンク”の役割に

■ 筋肉量を保つには、たんぱく質がポイントに



筋肉量は加齢に伴い減少すると言われています。

左のグラフは、加齢に伴う除脂肪体重 (LBM) の変化を示したものです。除脂肪体重とは、総体重から脂肪重量を除いた数値で、筋肉量との正の相関関係が伺えます。

菊岡は「グラフを見ると、30代から筋肉量の低下が始まっていると推測されます。30～40代からは意識して筋肉量を維持できるよう心がける必要があります。カラダの筋肉量を保つにはバランスのよい食事、特にたんぱく質を摂取することがポイントです」とコメントしています。

出典：Holloszy, Mayo Clinic Proceedings, 2000

※除脂肪体重 (LBM) は、(筋肉+水分+骨+内臓) の総重量

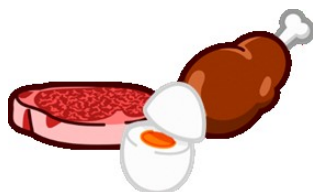
■ 人間のカラダは日々生まれ変わっている！

筋肉をつくる理想的な食べ方とは？

人間のカラダを構成するたんぱく質は常に分解され、食事から摂取したたんぱく質と合わせて、再合成されています。たんぱく質を構成する要素には、カラダの中でつくることのできない「必須アミノ酸」があり、意識的に食事から摂取する必要があります。

菊岡は「筋肉量を減らさないためには、筋肉をつくる元となる良質なたんぱく質を朝・昼・晩と毎食 20 グラム前後、食事で摂取するのが理想的と言われています。牛肉、豚肉、鶏肉などの肉類や卵、牛乳などの乳製品には、必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質が含まれています」とコメントしています。

右の表は各肉種 100 グラムに含まれるたんぱく質の量です。お肉の種類や部位によって含まれるたんぱく質の量は異なります。特に赤身の多い牛ヒレ肉や豚ヒレ肉、鶏むね肉、鶏ささみは良質なたんぱく質を多く含み、低脂肪、低カロリーで栄養成分も豊富です。



種類	たんぱく質量 (グラム) (100 グラム当たり)
牛かたロース肉 脂身つき※1	16.2
牛もも肉 脂身つき※1	19.5
牛ヒレ肉 赤身肉※1	20.8
豚ロース肉 脂身つき※2	19.3
豚もも肉 脂身つき※2	20.5
豚ヒレ肉 赤身肉※2	22.2
鶏むね肉 皮つき※3	21.3
鶏もも肉 皮つき※3	16.6
鶏ささみ※3	23.0
鶏卵 全卵	12.3

出典：日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

※1 国産乳用肥育牛 ※2 大型種肉 ※3 若鶏肉

■ 「漬けワザ」「レンチン」で手軽に作れる！

「1食 20 グラム たんぱく質チャレンジ」おすすめメニュー

暑い季節は食事を作ることも、食べることも億劫になり、栄養バランスも崩れがちになります。この夏、エバラ食品がおすすめするのは、暑い季節でも簡単な調理でたんぱく質をきちんととれる主菜・副菜メニューです。

菊岡は「お肉をあらかじめ『黄金の味』に漬けておくことで、パサつきがちな鶏肉や、硬くなりがちな豚肉でもしっとりやわらかく、ジューシーに仕上がります。フライパンひとつ、または電子レンジで簡単に作れるメニューなら、暑い夏でも手軽に、毎日の食事にたんぱく質を取り入れることができますよ」とコメントしています。



エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 菊岡裕子（きくおか ゆうこ）

管理栄養士／フードコーディネーター1級／お肉検定1級

2006年 エバラ食品工業株式会社入社

マーケティング部にてメニュー開発を約10年間担当

2016年 商品開発部にて「プチッとごはんズ」を開発

2018年 コミュニケーション部にてメニュー開発を担当



「漬けワザ」で簡単、ジューシー！

お肉の主菜メニュー

●パプ豚（とん）焼肉



たんぱく質
20.8 グラム
(1人当たり)

ここがポイント！

たんぱく質やビタミン B1
などを多く含む豚肉は
夏バテ予防にぴったり！
「黄金の味」に漬け込んで、
ピーマン・パプリカと一緒に
炒めるだけで手軽に作れます。

作り方はこちら

URL : <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe1042.php>

●黄金鶏むねマヨチキン



たんぱく質
26.4 グラム
(1人当たり)

ここがポイント！

パサつきがちな鶏むね肉も
「黄金の味」で漬け込めば、
うまみを逃さず、しっとり
仕上がります。

作り方はこちら

URL : <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe1736.php>



レンチン&あえるだけで手軽にもう1品！

お肉の副菜メニュー

●ささみとキュウリの中華あえ



ここがポイント！

レンチン&あえるだけ！
「黄金の味」に酢を加えて
さっぱりおいしい
お手軽な副菜！

たんぱく質
7.1 グラム
(1人当たり)

作り方はこちら

URL : <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe3831.php>

●豚肉とモヤシのナムル



ここがポイント！

レンチン&あえるだけ！
「黄金の味」で下味をつければ
お肉がやわらかくジューシーに！

たんぱく質
13.0 グラム
(1人当たり)

作り方はこちら

URL : <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe3830.php>

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 広報課 電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970 (フリーダイヤル)