

# お客様センター通信 Vol.20



## ～「たんぱく質(プロテイン)」特集～

雪印メグミルクは、お客様一人ひとりの声に耳を傾け、その声を大切に活かしていくことによって、おいしく安全な商品をお届けし、お客様に満足いただけるようサービスの向上に努めてまいります。そしてお客様センターは、「豊かな食生活」や「健康づくり」に貢献できるような、お客様とのコミュニケーションの窓口でありたいと考えております。



## 牛乳のたんぱく質の、いろいろな良さが分かってきました！



牛乳のたんぱく質はもともとアミノ酸スコア(知っく！参照)が高い良質なたんぱく質として知られていましたが、研究が進むにつれて、牛乳に含まれるホエイたんぱく質にはそれ以外にもいろいろな良さがあることが分かってきました。

### ●BCAA(分岐鎖アミノ酸)を豊富に含みます

BCAA: 筋肉づくりや筋疲労回復に有効といわれます

- ◆BCAAはバリン、ロイシン、イソロイシンという3つの必須アミノ酸の総称です。
- ◆BCAAは筋肉に豊富に含まれる、運動時の筋肉のエネルギー源になるなど、筋肉の健康維持に欠かせないアミノ酸です。
- ◆特にロイシンは、高齢者の筋たんぱく質の合成を高める働きが確認されており、高齢者に特に重要なアミノ酸として注目を浴びています。

### ●吸収が速いたんぱく質

アスリート向けプロテインの原料にもなっています

- ◆ホエイたんぱく質は吸収が速いため、ロイシンを含むアミノ酸の血中濃度を速やかに高めることで、筋合成を効率的に高めると言われています。
- ◆このホエイたんぱく質は、ボディビルダーやアスリート向けのプロテインの原料になっています。

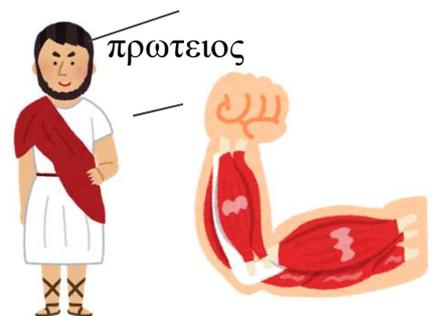
## 知っく！たんぱく質(プロテイン)とは？

<人間は、たんぱく質から作られています>

炭水化物(糖質)、脂肪(脂質)と並ぶ3大栄養素のひとつで、「私たちのからだを作っている基本構成成分」です。筋肉や内臓などの主成分、皮膚を作るコラーゲンも、毛髪を作るケラチンも、たんぱく質の一種です。また血液や消化酵素、成長ホルモンなども、たんぱく質からできています。

<たんぱく質は、アミノ酸から作られています>

たんぱく質はアミノ酸が長くつながって、「鎖」のような形状をしています。私たちが食事から摂ったたんぱく質は、体内でバラバラにされてアミノ酸になります。その後、必要とするたんぱく質の形になるように、再度「鎖」状に再形成されます。同じたんぱく質から作られているのに、筋肉や皮膚や毛髪の形が違うのは、「鎖」を作っているアミノ酸の並び方が違うからです。



※たんぱく質を表すプロテインという言葉の語源は古代ギリシャ語の「プロテイオス(πρωτεϊος)」で「もっとも重要なもの」という意味なのだそう。

<“良質なたんぱく質”とは何でしょうか？>

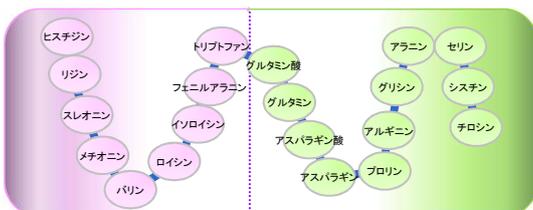
たんぱく質を作っているアミノ酸は20種類ありますが、次のように分けることができます。

- 必須アミノ酸: 体内で合成することができない、または必要量を体内での合成でまかなえないアミノ酸
- 非必須アミノ酸: 体内で合成することができるアミノ酸

この必須アミノ酸をバランス良く含んでいるたんぱく質が、アミノ酸スコアの高い“良質なたんぱく質”と呼ばれます。ちなみに牛乳のたんぱく質は、卵などと共に“良質なたんぱく質”を含む食品の代表として知られています。

必須アミノ酸

非必須アミノ酸



たんぱく質を構成する20種類のアミノ酸

食品たんぱく質のアミノ酸スコア

※1985年アミノ酸評定パターンより算出

鶏卵	100	牛ひき肉	97	お米	61
牛乳	100	木綿豆腐	100	小麦粉	42
かつお	100	ホウレン草	64	コーンフレーク	15

アミノ酸スコア: 食品に含まれる必須アミノ酸のバランスを数値で評価したもので(0~100) この数値が高いほど栄養価に優れています

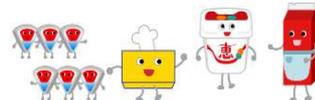
私たちは、乳製品を通して、いつまでも若々しく、健康なカラダづくりを応援します。

制作: 雪印メグミルク株式会社 お客様センター (Vol.20 発行19.7)

この内容に関するお問い合わせは 0120-301-369(9:00~19:00 年中無休)までお寄せください。



## 夏に旬を迎える食材を使ったレシピ特集



### ゴーヤとチーズの夏サラダ



ゴーヤにはビタミンCをはじめ、カロテンやカリウムなどが含まれるので、暑さで食欲が落ちた時に摂りたい野菜です。チャンプルー料理がよく知られていますが、彩りきれいなサラダもおおすすめです♪

調理時間  
10分

#### 【材料】(2人分)

スライスチーズ(7枚入り)・・・2枚 ゴーヤ・・・1/2本 トマト・・・小1個  
パプリカ(黄)・・・1/4個 しその葉・・・3枚 えび・・・4尾 かつお節・・・適量  
【A: ぼん酢・・・大さじ3 サラダ油・・・大さじ1】

#### 【作り方】

- 1) チーズは食べやすい大きさに切る。トマトはくし切り、しそはせん切りにする。えびは殻をむいて背に切り込みを入れる。
- 2) パプリカは一口大に切ってえびと共にさっと茹で、冷水にとり、水気をよく切る。ゴーヤは縦半分にしてワタを取って薄く切り、軽く塩もみしてからさっと茹で、冷水にとり、水気をよく切る。
- 3) ボウルに【A】を合わせ、1)、2)とかつお節を加えてよく混ぜる。

149kcal  
(1人分)



### ＼食欲が落ちる時期におすすめメニュー／

「暑さで食欲が落ちると、栄養バランスが崩れて疲れが溜まりがちです。バランスの良い食事を心がけて夏を元気にのり切りましょう！」

### 「さけるチーズ」のビビンバ丼



お子さまに人気の「さけるチーズ」を添えれば野菜も、モリモリ食べられます！

調理時間  
15分

680kcal  
(1人分)



#### 【材料】(2人分)

雪印北海道100 さけるチーズ プレーン・・・2本  
雪印北海道100 粉チーズ芳醇・・・大さじ2  
ごはん・・・300g 牛薄切り肉・・・120g 焼肉のたれ・・・大さじ1 小松菜・・・100g  
にんじん・・・30g 豆もやし・・・50g ゆで卵・・・1個  
【A: ごま油・・・小さじ2 すりごま(白)・・・大さじ2 塩・・・少々】  
ごま油・・・適量

#### 【作り方】

- 1) 牛肉に焼肉のたれをかけておく。小松菜は長さ5cmに、にんじんはせん切りにする。ゆで卵は半分に切る。
- 2) 耐熱皿に小松菜、にんじん、豆もやしを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で約2分50秒加熱する。  
※ご家庭の電子レンジにより調理時間が異なる場合があります。
- 3) ボウルに【A】を混ぜ合わせ、水気をきった2)を加えて和える。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、1)の牛肉を炒める。
- 5) 器にご飯を盛り、粉チーズを混ぜて3)、4)のをせる。
- 6) 「さけるチーズ」をさき、ゆで卵と一緒にトッピングして仕上げる。

### パリパリチーズのタコス丼



カルシウムは煮詰めても変わりません。挽き肉を牛乳で煮詰めてカルシウムUP！

調理時間  
15分



#### 【材料】(2人分)

とろけるスライス(7枚入り)・・・3枚 ごはん・・・300g 合挽き肉・・・150g  
たまねぎ・・・1/2個 ピーマン・・・1個 なす・・・1本 サニーレタス・・・2枚  
ミニトマト・・・6個  
【A: 雪印メグミルク牛乳・・・200ml トマトケチャップ・・・大さじ2 ソース・・・大さじ1】  
サラダ油・・・適量

701kcal  
(1人分)

#### 【作り方】

- 1) オープンペーパーに「とろけるスライス」を1枚のせ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、チーズせんべいを作る。残りの2枚も同様に作る。  
※ご家庭の電子レンジにより調理時間が異なる場合があります。
- 2) たまねぎ、ピーマンは粗みじん切りに、なすは、1cmの輪切りにする。サニーレタスはせん切り、ミニトマトは半分に切る。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、なすを両面焼き、取り出す。
- 4) 同じフライパンに挽き肉、たまねぎ、ピーマンを順に入れて炒め、【A】を加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- 5) 器にご飯を盛り、サニーレタス、4)のをせる。
- 6) 5)にミニトマト、なすのをせる。チーズせんべい1枚分は砕いて半量ずつトッピングし、残りはそのまま添えて仕上げる。

レシピをもっと知りたい方は『雪印メグミルクのお料理レシピ』をチェック！

<http://www.meg-snow.com/recipe/>

雪印メグミルク お料理レシピ

検索

制作: 雪印メグミルク株式会社 お客様センター (Vol.20 発行19.07)

この内容に関するお問い合わせは 0120-301-369(年中無休 9時～19時)までお寄せください。