

# マミーマートの Enjoy Life だより

2022年4月号 vol.61

## 「Enjoy Life」とは?

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



マミーマート

4月のテーマ

## 朝食でしっかりとタンパク質を摂ろう!

新学期  
新生活で

忙しい4月こそ、しっかりと朝ご飯を食べて元気に過ごしたいですね!今回は積極的に摂りたい栄養素「タンパク質」についてご紹介。朝食にぴったりの簡単に作れるメニューもご提案します♪

朝ごはん、ちゃんと  
食べてますか?

厚生労働省「国民健康・栄養調査」によると、成人における朝食の欠食率は平成19年以降、**男性15%、女性10%程度**で推移しており、**男女ともに20代で最も高く、若年層ほど高い割合**となっています。

(出典)厚生労働省eヘルスネット 健康用語辞典「朝食欠食率」より



### タンパク質の役割

三大栄養素のひとつである**タンパク質**は、ヒトが生きていくうえで欠かすことのできない**栄養素**です。

水分を除いた、ヒトの体の重量の約半分をタンパク質が占めており、筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内的ホルモンや酵素、免疫物質などが作られています。

(出典)厚生労働省eヘルスネット 健康用語辞典「たんぱく質」より



【成人(18~64歳)の1日あたりのタンパク質摂取推奨量】



男性  
**65g**



女性  
**50g**

(出典)厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

朝食を抜いたり、  
お菓子や果物のみで  
朝食をすませるという人は、  
タンパク質不足になりやすいので  
要注意です!

### タンパク質は“質”も大事なんです!

こんな朝食  
とって  
いませんか?



食パン 野菜ジュース



おにぎり(昆布・梅) みそ汁

しっかりタンパク質が  
摂れているように見えますが、  
アミノ酸バランスが偏った  
朝ごはんなんです!



タンパク質は20種類のアミノ酸がつながってできている栄養素で、体内で作ることのできない9種類は必須アミノ酸と呼ばれ、食事から摂取する必要があります。

体の中でタンパク質を上手に活用するには、アミノ酸のバランスが大切です。

食パンや白米にもタンパク質が含まれていますが、アミノ酸バランスが偏ってしまうため、

卵・乳製品・肉・魚・大豆などの主なタンパク質源の食材と一緒に、バランスよく摂ることが重要となります。

裏面では、おすすめの朝食メニューについてご紹介しています!



# おすすめ朝食

肉などに比べ塩分が少なく、忙しい朝にも調理が簡単な「卵」「チーズ」「ヨーグルト」を使った朝食レシピをご紹介します！

※栄養素情報は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)の栄養成分値を参考

## たまごを使って！

### <タンパク質量>

卵 …… 1個(50g)あたり6.1g



**mami+Enjoy Life!**  
「彩食裕卵」

ビタミンE・ビタミンD強化型特殊卵です。  
生産から加工まで一括管理しています。



### イタリアン卵かけご飯

1人分

タンパク質  
**25.7g**  
エネルギー  
535kcal



プラスメニュー例  
トマトポタージュ

器にご飯を盛り、ツナ(オリーブオイル漬)をのせ、生卵を割り入れます。  
粉チーズ・ブラックペッパーを振り、  
お好みでバジルを散らしましょう。

#### ポイント

ツナ缶もタンパク質を手軽に摂れる  
食材です。  
水煮を使用する際は水気を切り、  
オリーブオイルを足してください。

### キャベツのエッグココット

1人分

タンパク質  
**10.2g**  
エネルギー  
196kcal



プラスメニュー例  
パン・トースト

耐熱皿にキャベツを乗せ、真ん中に卵を割り入れます。鮭フレーク・ブラックペッパー・マヨネーズをかけ、オープントースターでこんがりと焼きましょう。

#### ポイント

カットキャベツを使えば時短に。  
旬の春キャベツを使えば更に美味しい♪  
オープントースターでパンを焼きながら  
同時調理もできます！

## チーズを使って！



### <タンパク質量>

ベビーチーズ …… 1個(15g)あたり3.4g  
スライスチーズ …… 1枚(18g)あたり4.1g

### チーズおにぎり2種

1人分

タンパク質  
**11.5g**  
エネルギー  
356kcal



プラスメニュー例  
味噌汁・ウインナー、  
ミニトマト

しらすチーズおにぎり ごはんにチーズ・  
しらす干しを混ぜて握り、大葉を巻きます。  
おかかチーズおにぎり ごはんにチーズ・  
かつお節・醤油を混ぜて握り、海苔を巻きます。

#### ポイント

かつお節やしらす干しもタンパク質を含み、  
うま味もたっぷり。チーズとの相性は  
抜群です。ピザ用チーズを使えば、  
カットの手間も省けます。

### 野菜とサラダチキンのチーズ焼き

1人分

タンパク質  
**21.3g**  
エネルギー  
165kcal



プラスメニュー例  
パン・トースト

スナップエンドウなどお好みの野菜とサラダチキンを耐熱皿に入れ、塩・ブラックペッパーを振り、ピザ用チーズをのせ、オープントースターでこんがりと焼きます。

#### ポイント

スナップエンドウは、野菜でありながら豆としての栄養も摂れるいいとこどりの食材！サラダチキンも手軽に摂れるタンパク質食品です。

## ヨーグルトを使って！



### <タンパク質量>

プレーンヨーグルト …… 100gあたり3.6g

### バナナブルーンヨーグルト

1人分

タンパク質  
**6.7g**  
エネルギー  
194kcal



プラスメニュー例  
グラノーラ(大豆入り)

プレーンヨーグルトに  
バナナ・ドライブルーンをのせます。

#### ポイント

バナナとドライブルーンは、タンパク質の代謝に関わるビタミンB6を含みます。優しい甘さで食べ応えもあり、朝食にぴったり！大豆入りグラノーラをプラスすれば、更にタンパク質量UP！

### はちみつきなこラッシー

1人分

タンパク質  
**8.8g**  
エネルギー  
210kcal



プラスメニュー例  
ピザトースト・サラダ

プレーンヨーグルト(100g)・  
牛乳(100ml)・はちみつ(大さじ1)・  
きなこ(小さじ2)・レモン汁(小さじ1)を  
よく混ぜ合わせ、コップに注ぎます。  
お好みで氷を入れて♪

#### ポイント

きなこを加えることでタンパク質量UP！電子レンジで軽く温めて、ホットにしても美味しいです♪

この他にもおすすめレシピを  
マミーマート店内売場にご用意しております。  
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも  
Enjoy Lifeだより配信中！  
バックナンバーもご覧いただけます。

