

# 【運動の秋】鶏むね肉のたんぱく質に注目!



体を動かしやすくなってきた秋!  
運動とたんぱく質の  
摂取をセットにすると  
筋肉量が増えるよ。  
鶏むね肉なら手軽に  
低カロリーで  
たんぱく質を摂取  
できるよ。\*1

\*1 たんぱく質摂取制限のある方は、  
摂取量を必ず主治医に相談してください。

## 栄養成分

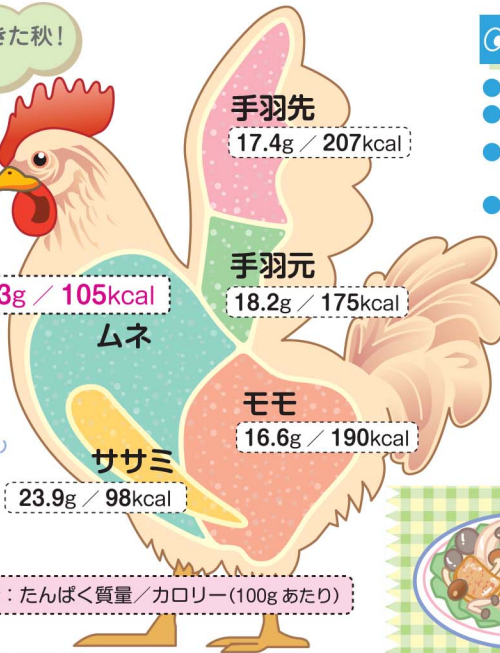
- たんぱく質、  
ビタミンB群など

体内で利用しきれない  
たんぱく質をどこかの  
組織に貯蓄させておく  
ことはできないから、分解されて  
尿中に排出されてしまうんじゃ。  
なので、朝昼晩3食均等に  
摂取することが望ましいぞ。\*2



\*2 18~64歳の推奨量は、  
男性1日65g/女性1日50g

表示：たんぱく質量/カロリー(100gあたり)



手羽先  
17.4g / 207kcal

手羽元  
18.2g / 175kcal

21.3g / 105kcal

ムネ

モモ  
16.6g / 190kcal

ササミ

23.9g / 98kcal

## 選び方や保存法

- パックに赤い汁(ドリップ)が無いもの。
- 透明感のあるピンク色をしているもの。
- 冷凍保存は一口大に切って密封すると冷凍  
やけを防げて便利。
- 解凍は常温でなく、冷蔵庫で低温解凍する。

## オススメ料理

パサパサになったり、  
固くなりやすいけど、酒を  
もみこむ、片栗粉をまぶす、  
調味料をしっかりとなじま  
せるなどして、低温でじっくり  
火を通す料理がオススメ!



蒸し鶏のきのこサラダ



ハニーマスタードチキン

参考サイト：「オリーブオイルをひとまわし」株式会社ゼネラルリンク/「食品成分データベース」文部科学省 参考文献：上月正博著「たんぱく質・プロテイン/医学部教授が教える最高のとり方大全」(文響社/2021)

ソニー健康  
のお知らせ  
●INFORMATION●

## 2023年「HAIJII 秋号」を発行します!

健康情報誌「ハイジイ」には、健康保険証・保険給付に関するお知らせや健康づくりに役立つ情報を掲載しています。職場配布を基本にしていますが、ソニー健康加入者専用「マイページ」でWeb版もご覧いただけます。



ソニー健康の  
ウェブサイトを