



成長期に欠かせない栄養素を楽しく学ぶ

公式サイト内の食育コンテンツ『食生活アカデミー』に 「たんぱく質を上手にとって、健康なからだをつくろう」を公開

6月27日(木)に公開

キューピー株式会社

キューピー株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役 社長執行役員:高宮 満、以下キューピー)は、キューピー公式サイト内の小中学生向け食育コンテンツ『食生活アカデミー』で、「たんぱく質を上手にとって、健康なからだをつくろう」を6月27日(木)に公開します。

「たんぱく質を上手にとって、健康なからだをつくろう」

<https://www.kewpie.com/academy/body-nutrients/protein/>



日本人のたんぱく質の平均摂取量は2000年代に減少し、戦後間もない1950年代と同程度の水準となっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」および「国民健康・栄養調査(令和元年)」によると、たんぱく質の平均摂取量は、栄養素の不足を避けるために必要とされる「推奨量」は満たしていますが、生活習慣病の発症予防を目的として取ることが望ましいとされる「目標量」は満たせていないのが現状です。

たんぱく質は体を構成する主要な成分の一つであり、体の中で、脂質と並び水分の次に多い割合を占めています。全ての年代で必要な栄養素ですが、特に成長期の子どもにとって欠かせない栄養素の一つです。

そこで今回、子どもたちにたんぱく質を意識して取ることの大切さを伝え、食事での上手な取り方を紹介する記事を新たに作成しました。

キューピーグループは、長期ビジョン「2030ビジョン」で、“子どもの笑顔のサポーター”を掲げています。食の大切さや楽しさを学ぶための機会創出を通じて、未来を創る子どもたちの、笑顔あふれる食生活につなげていきます。

■「たんぱく質を上手にとって、健康なからだをつくろう」の概要

【ポイント】

- ・たんぱく質ってどんな栄養素？
- ・1日に必要なたんぱく質の量は？どのようにとればいい？
- ・たんぱく質クイズに挑戦！食事での上手なとり方を知ろう

記事では、身体活動レベルが「ふつう」の場合の12～14歳の男女に必要とされるたんぱく質の「推奨量」「目標量」を示すとともに、食事での上手な取り方について、楽しく学べるクイズも交えながらさまざまな視点で紹介しています。

たんぱく質がしっかりとれるのはこんな食事！

食事例に含まれるたんぱく質の量



- ・ご飯1杯 (3.8g)
- ・豆腐とわかめのみそ汁1杯 (3.6g)
- ・豚肉のしょうが焼き1人前 (20.9g)
- ・ほうれん草のおひたし (2.8g)

合計 31.1g



『食生活アカデミー』は、小学校高学年から中学生を対象にした食育のためのコンテンツです。未来を創る子どもたちが、食の知識や体験を通して生活を豊かにし、新たな関心や興味につなげ、将来に役立ててほしいという思いで制作しています。随時情報を追加し内容を充実させていきます。

キューピー『食生活アカデミー』 <https://www.kewpie.com/academy/>