



たんぱく質をとりましょう



わたしたちの体をつくるうえで欠かせない栄養素であるたんぱく質。炭水化物、脂質とならぶ三大栄養素のひとつといわれています。

たんぱく質の役割とは？

筋肉をはじめ体のあらゆる組織をつくる材料でもあり、免疫や代謝、血圧の調整、神経機能の維持にも重要な役割を果たしています。

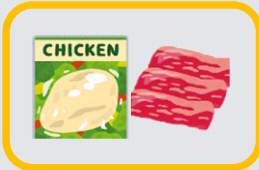


たんぱく質が不足すると？

筋肉量の減少、集中力や免疫力が低下、髪の毛がもろくなったりむくみの症状がみられたいします。

たんぱく質の多い食材は？

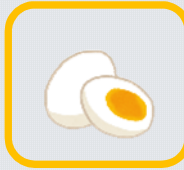
👉👉👉毎食のおかずには1~2品取り入れましょう👈👈👈



肉類



魚介類



卵



乳製品



大豆製品

たんぱく質をとるときのポイント

たんぱく質は一度に一日分の必要量をとったとしても体内で利用しきれずに排出されてしまいます。3食の食事ごとにこまめにとることが大切です。

また、高齢になると筋肉量が落ちて骨折をきっかけに寝たきりになってしまう危険性も高くなります。筋肉の材料でもあるたんぱく質をとり、適度な運動で筋肉に刺激を与えることで筋肉量の回復が期待できます。



📌必要なたんぱく質量の目安は一日男性60g女性50gです。詳しくは栄養士まで📍



まるでお肉?!

高野豆腐のから揚げ

【材料】

高野豆腐

☆おろしにんにく・生姜

☆醤油

☆料理酒

☆顆粒鶏がらだし

卵

片栗粉

サラダ油

3人分

2枚

各小さじ2

小さじ4

小さじ4

小さじ1/2

1個

大さじ4

適量

- ①高野豆腐をお湯で戻し水気をしっかり絞って1枚を6~7個にちぎる
- ②☆の調味料を合わせて①を入れ10分ほど浸す
- ③②に卵を加えて混ぜさらに片栗粉を加えて混ぜる
- ④サラダ油で5~7分きつお色になるまで揚げる



大豆製品には良質なたんぱく質

が含まれています。お肉が苦手な方でもおいしくたんぱく質がとれますよ😊

