



9月のテーマ 丈夫な身体は食事から！～たんぱく質もとろう～



食事量、減っていませんか？

最近、「食が細くなった」「お肉を食べなくなった」と感じていませんか？それは低栄養の黄色信号かもしれません！しっかり食事をとらないと、将来介護のリスクが高まります。生涯元気に楽しく生きるために、しっかり食べましょう！

しっかり食べよう！Q&A

Q. 年をとったら粗食でOK！？

A. そんなことはありません、しっかり食べましょう。

1日3食、しっかり食べましょう。

主食（御飯・パンなど）、主菜（お肉・お魚など）、副菜（主に野菜を使った小鉢など）をそろえられると理想です。

お魚、お豆腐でたんぱく質は十分？

A. お肉は大切なたんぱく質源です。

特にご高齢の方は、お肉を敬遠しがちですが、お肉には質のいいたんぱく質が多く含まれています。しっかりとりましょう。

お肉・卵はコレステロール値を上げる？

A. 体内コレステロールは主に体内でつくられます。

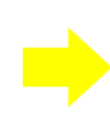
体内のコレステロールの約8割が肝臓で合成されるので、お肉や卵を食べることだけで上がるわけではありません。コレステロール値が高い方は、医師、管理栄養士に相談をしましょう。また、脂身が少ない、赤身を選びましょう。

STEP1 ～まずはそこから変えてみよう！～

単品食はNG（朝食を例に）



クリームパンのみ



ハムチーズトースト・牛乳・バナナ

STEP2 ～たんぱく質を多く含む食品を取り入れよう～

お肉・お魚・豆製品・卵を最低3皿分、そのうち1皿はお肉・お魚を食べよう。



朝：目玉焼き



昼：肉野菜炒め



夕：サバの味噌煮・冷ややっこ

STEP3 ～さらに丈夫な身体へ！～

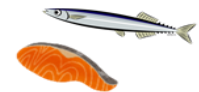
筋肉と健康な骨を保つために！
カルシウムとビタミンD



乳製品



キノコ類



魚（サケやサンマなど）

9月のおすすめレシピ

旬の秋刀魚がさっぱり食べられる「秋刀魚のしそ梅かつお巻き」、朝食・おやつに美味しく簡単！たんぱく質アップレシピ「ふわふわフレンチトースト」

9月のおすすめレシピ

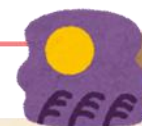
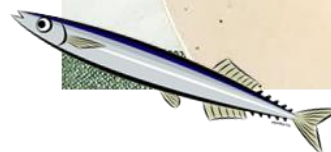
秋刀魚のしそ梅かつお巻き

1人分: 361kcal たんぱく質: 13.0g 塩分: 2.0g

材料(2人分)

・秋刀魚	2尾	A	・梅干し	2個
(三枚下ろしされたもの)			・長ネギ(みじん切り)	3cm
・塩	少々		・鰹節	3g
・片栗粉	大さじ2		・片栗粉	適宜
・大葉	4枚		・いりごま	小さじ1/2

1. 秋刀魚は縦半分に2等分にし、塩をまぶしておく。
2. 梅干しは種をとり、ペースト状になるまで包丁でたたく。
大葉は縦半分に切る。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. ペーパーで余分な脂をふいた秋刀魚に片栗粉をまぶす。
5. 秋刀魚の赤身を上にして、切った大葉を2枚ずつ並べ、Aを塗る。
6. 5. をくるくると巻き、つまようじで止める。
7. 油をひいたフライパンで焼く。



9月



ふわふわフレンチトースト

1人分: 500kcal たんぱく質: 17.9g 塩分: 1.6g

材料(2人分)

A	・食パン(4枚切り)	2枚	・バター	10g
	・たまご	2個	・サラダ油	小さじ2
	・牛乳	200cc		
	・砂糖	大さじ2		

1. ボウルにAを入れよく混ぜる。パンは1枚4等分に切る。
2. 耐熱の器にAを入れ、1. のパンを入れて両面浸す。
3. 2. を電子レンジへ入れて500wで30秒加熱する。裏面も同様。
5. フライパンにサラダ油を熱しバターをひいて3. を弱火で焼く。
6. お好みのフルーツ・メープルシロップなどを盛り付ける。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

