

2月栄養だより

寒い日が続いています。暖かくして体調管理をし、冬を乗り越えましょう。

今月のテーマは「蛋白摂取について」です。

私達は生きていく上で食事からエネルギーを摂ることが不可欠です。そして三大栄養素（炭水化物、蛋白質、脂質）からバランスよく食事を摂ることが大切です。

今回はこの三大栄養素の中から「蛋白質の役割」についてお話していきます。

★蛋白質の働き

蛋白質は身体を作る材料となる栄養素です！！

血液、筋肉を作るもとになります。その他にも

ホルモン、酵素を構成するなどの役割があります。

三大栄養素



★蛋白質がとれているかチェックしてみましょう！！

①まずは検査結果を確認

あなたの蛋白摂取の目標値

g

あなたの蛋白質摂取量(1月)

g

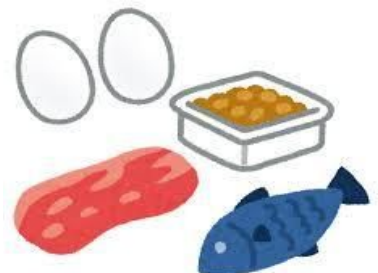
PCR (蛋白質摂取量) × DW (体重)

※PCRは定期採血でわかります。

少なめ・丁度よい・多め

②生活習慣からチェック

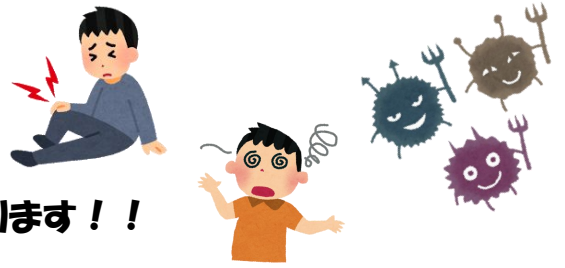
- 普段から肉、魚、卵、大豆製品を食べていますか？
- 朝食を抜くなど、欠食をしていませんか？
- 麺類が中心の食事になっていませんか？



このなかで当てはまる項目がある場合は蛋白質不足の可能性あり

★蛋白質が不足してしまうと・・・

貧血、風邪、肺炎、筋力低下、骨折などのリスクが高まります！！



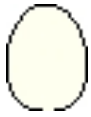
★蛋白質アップの基本

1日3食食べて、しっかり栄養補給！

毎食、蛋白源を1品は食べる！

蛋白質が足りない場合は、まずはこの中からひとつ選び、毎日の食事にプラスしましょう。

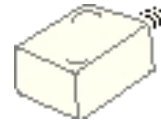
★蛋白質5g含む食品の目安量★



卵 1個



魚 1/3 切れ
30g



豆腐 1/5 丁



刺身 2 切れ



薄切り肉 1 枚
30g



油揚げ 1/3 枚



あさり 3 個



ささみ 1/2 本



ごはん 180g

☆今月のレシピ☆

たんぱくたっぷり筑前煮！



カフェことり日和では、リン控えめで蛋白の摂れるメニュー「豆乳グラタン」があります。ぜひ足を運んでみて下さい！

材料 (2人分)

鶏肉 80g 蒟蒻 70g うずら卵(水煮) 20g 厚揚げ 40g 人参 20g さやいんげん 10g

ごま油 12g だし汁 150ml 濃口醤油 15g 料理酒 12g 砂糖 7g

◎作り方

1. 蒟蒻は一口大に切り、茹でてアク抜きをする。
 2. うずら卵以外の他の材料も一口大に切る。
 3. 鍋にごま油を熱して鶏肉を炒め、★以外の材料を加える
 4. だし汁、調味料を加える。火が通ったら★を入れて煮る。
- ※冷蔵庫にある卵や肉、ありあわせの野菜でも作れます！

栄養成分(1人分)

エネルギー 296kcal
たんぱく質 12.0g
カリウム 240mg
リン 154mg
塩分 1.0g