

朝晩の寒暖差の大きいこの時期は、体調も崩しやすく、食事量も減りがちです。そこで、今回は、タンパク質の摂り方についてご紹介します。



1食あたり目安量
20～25g

タンパク質は“貯筋”ができない！

タンパク質は、脂質や炭水化物(糖質)と異なり、一度にたくさん食べても貯蔵ができません。
毎食、必ず摂取することで「**筋肉合成を高める**」ことができます。

忙しい朝でもタンパク質がしっかり摂れるメニュー

卵1個重量
約55g

〈パンの場合〉

茹で卵(1個)

+

豆乳(コップ1杯)

+

ロールパン(2個)

〈ご飯の場合〉

茹で卵(1個)

+

納豆(1パック)

+

豆腐(1/4丁)

+

ご飯(茶碗1杯)

〈シリアルの場合〉

茹で卵(1個)

+

豆乳(200cc)

シリアル(80g)

タンパク質
6.2g

〈注意〉
“食材の重さ=たんぱく質量”
ではありません

冷凍食品アレンジメニュー ビビンバ風♪

〈〈材料〉〉(1人前)

- ・冷) 焼きおにぎり 2個
- ・キムチ 漬け物皿軽く1杯
- ・のり 1～2枚
- ・たまご 1個
- ・ごま油 小匙1/2
- ・もやし 適量
- ・人参 適量



※お好みでコチュジャン、豆板醤、甜麺醤をどうぞ

〈〈作り方〉〉

- ①冷凍焼きおにぎりを電子レンジで温める。
- ②千切りにしたニンジン、もやしを茹でる。
- ③①を器に盛り、②とキムチ、卵黄をのせ、海苔を散らす。
- ④お好みでコチュジャンや豆板醤、甜麺醬を入れてできあがり。

〈効果〉「卵」⇒タンパク質摂取！
「ごま油」⇒動脈硬化予防！

5月 カレンダー

- 1日 緑茶の日
- 2日 カルシウムの日
- 12日 アセロラの日
- 21日 漬け物の日
- 27日 小松菜の日

いつも栄養満点！ 患者Bさんの朝食

〈〈メニュー〉〉

- ・ななチキ：1個
(フライドチキン)
- ・カフェオレ：1本



〈〈摂取栄養量〉〉

- エネルギー：293kcal
- タンパク質：17.9g
- 脂質：11.9g
- 塩分：1.6g

〈〈ポイント〉〉

“フライドチキン”
の栄養バランスは
素晴らしい！



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。