## いきいき生活のための「食べる」健康づくり

十分な栄養をとって、活動の効果をさらに上げましょう!

料理の中に 少しでも入っていれば OK I

# 食べよう!いろいろな食材

筋肉の源です

たんぱく質は

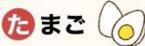
### 1日に必要なたんぱく質量の目安

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」



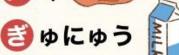


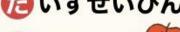




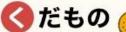




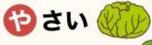


















10の食材のうち、最低でも4点以上、 できれば7点以上を目指しましょう。

### ★不足しがちな食材をとるヒント★

・いも類

市販品(ポテトサラダやさつまいもの煮物など)や冷凍食品を活用しても◎。

・海藻類

お味噌汁に乾燥のカットわかめを少し入れたり、ご飯と一緒にのりを食べたり、乾物 や市販品を上手に利用しましょう。小パックのもずく、めかぶやのりの佃煮なども。

・肉類

すぐに使えるウィンナーやシュウマイ、ハムなど加工品も使ってみましょう。噛みに

くさを感じる人は、ささみや薄切り肉など食べやすいお肉を選びましょう。

片手が目安!高齢者が1日に必要なたんぱく質量は [1.0~1.2(g)]×体重(kg) (体重50kgの人は50~60g/日) 豚ロース(焼き)50g 鮭(焼き)70g 牛乳180g (約13g) (約20g) (約6g) 納豆50g 卵50g (約6g) (約8g)

#### これで合計約53gのたんぱく質がとれます

#### ★手軽にたんぱく質をとるヒント★

・魚の缶詰を活用する

魚の缶詰は、手軽でちょっと魚を使いたい、足したいというときに便利です。 ※塩分が多いものは (蒲焼、味噌煮など)、缶詰の残り汁は飲まないようにす るほか、野菜と一緒に食べるのがおすすめです。

・豆腐を活用する

豆腐を冷蔵庫に常備しておきましょう。豆腐は、他の食材とも相性が良いの で、しらすやカニカマ、鶏のほぐし身、温泉卵など、のせる具材を変えるこ とでアレンジの幅がぐっと広がり、さらにたんぱく質アップ。