

お手軽！たんぱく質アップ レシピ

高齢期には筋肉の減少や身体機能の低下を予防するために、いろいろな食品から多様な栄養素を取り入れることが大切です。特に気にしてほしい食品が、肉や魚介類、卵などのたんぱく質。そこで今回は、普段のお食事にひと手間加えるだけでたんぱく質がアップするお手軽レシピを紹介します。



※このレシピは、佐伯栄養専門学校から提供いただきました。



3点



簡単卵かけごはん

卵かけごはんの上に、鮭フレークとしらす、きざみのりを載せ、醤油を少しかけるだけ。

ゴマをふりかけると香ばしくなります。

卵を除けばお茶漬けにもなります。



2点



サンマごはん

サンマの開きを焼いて身をほぐしておき、ごはんが炊き上がったらかき混ぜておいた身とネギを入れて蒸らすと出来上がり。

きざみ生姜を入れてもOK!!



2点



簡単茶づけ

鮭フレークときざみのり、白ゴマをのせ、お茶をかける。

梅干しや漬け物、しぐれ煮、つくだ煮などバリエーションは豊富!!



3点



炒り卵+温野菜

卵はサラダ油などで炒め、レタスは茹でる。ゴマ油とポン酢を混ぜてかける。

茹でた豚肉を千切りにして加えるのもOK!!

もやしやブロッコリー、キャベツ、青ネギなどの場合は、卵と一緒に炒めてもよい。

卵はコレステロールを上げるのか!?

実は、コレステロールは体内で作られ、食事から吸収されるコレステロールは体内で作られる量の1/3~1/7に過ぎません。つまり、食事で摂取するコレステロールの影響は少ないため、卵を1日1個食べてもコレステロールがすぐに上がるわけではないのです。食べすぎには要注意ですが、良質なタンパク源である卵はいろいろな料理に活用したい食品です。

健康長寿の『食べる』のポイント

い3い3食べポ

多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。

裏ページの10食品群から1群で1点。

毎日7点以上*が目標です。

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

大田区 元気シニア・プロジェクト

お問い合わせ

福祉部高齢福祉課

高齢者支援担当

大田区蒲田 5-13-14

電話：03-5744-1624

口から食べることは、元気の源

～いつまでも美味しく食べるために～



口から食べることは、視覚、味覚、嗅覚など五感を刺激し、いろいろな器官と連動しながら美味しく味わうことにつながっています。

高齢になると、機能の低下により誤えんや窒息を起こす可能性もあります。

食べる機能を維持して食事を楽しみましょう。

☆食べる機能を維持するために……

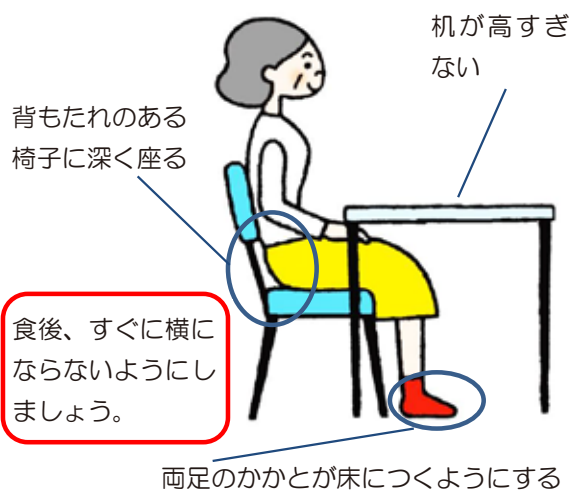
歯や入れ歯の具合が悪い方は
歯科医院に相談しましょう



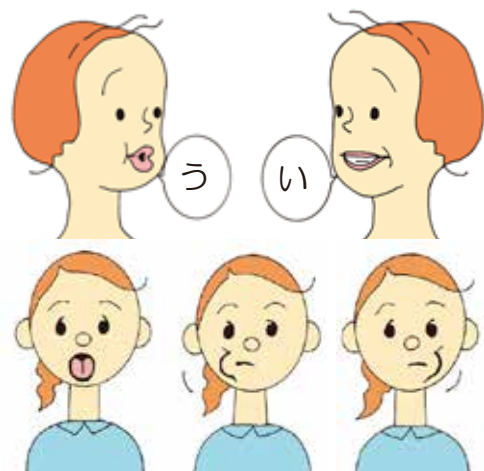
口の中を清潔に保ちましょう



良い姿勢で食べましょう



口の体操をしましょう



さ あ に ぎ や か に い た だ く



さかな



あぶら



にく



牛乳・乳製品



やさい



海藻



いも



たまご



大豆製品



くだもの