



栄養情報だより



「以前と比べて肉や魚のおかずを食べなくなった」「時間がなくて朝はおにぎりかパンのみ」「ご飯と野菜入り味噌汁があればそれでいい」…
心当たりがある方はいませんか？
そんな方は食事からのたんぱく質の摂取不足が考えられます。



たんぱく質は**筋肉や血液をつくる重要な栄養素**です。
慢性的なたんぱく質の不足は、**栄養状態に影響を及ぼし**
体重減少や体力低下などにつながってしまいます。

量に違いはありますが ほとんどの食材にたんぱく質が含まれています！！



食品ごとのたんぱく質量



牛乳コップ 1 杯(200 ml)
6.6 g



卵 1 個(60 g)
6.3g



肩ロースステーキ(100 g)
13.9 g



サンマの塩焼き 1 尾(72 g)
12.8 g



ご飯 1 膳(150 g)
3.8g



納豆 1 パック(50 g)
8.3g



冷奴 1/4 丁(100 g)
6.6 g



無糖ヨーグルト(120 g)
4.3 g



まぐろ刺身 3 切れ(60 g)
15.8 g

主食とあわせてたんぱく質のおかず(肉・魚・卵・大豆製品など)を
毎食どれか 1 つ選んで摂るのが理想です。

この時期は品数が沢山とれる
鍋料理もおすすめですよ～！



品数をたくさん摂れない方は…

例) 塩おにぎり→中の具に**鮭**を入れる、**肉そぼろ**や**いり卵**、**鯉節**を混ぜこんでも OK
味噌汁→**豆腐**や**卵**、**小間切れの豚肉**を入れて豚汁風にするとうまみもアップ
かけうどん→**肉**をいれて肉うどんに♪**温泉卵**や**惣菜の海老天**をトッピング

治療の影響でおかずがなかなか摂取できない方は…

市販で購入できるギリシャヨーグルトやプロテイン飲料を活用してもよいでしょう。

※たんぱく質の必要な量は個人差があります。管理栄養士へご相談ください。