

たんぱく質をとろう！！



卵の アレンジメニュー



卵 1 個
(約 60 g)

たんぱく質 7.3 g
エネルギー 85 kcal

卵は手軽に摂れる良質なたんぱく源！
筋肉の合成に働くアミノ酸やビタミン類を
豊富に含んでいるので目安として
1日1個は食べましょう！

アレンジ 1 冷凍食品やレトルト食品に 卵をプラスしてみる

- 冷凍チキンライスに目玉焼き
- レトルトカレーや中華丼、牛丼に温泉卵をのせる
- かば焼きの卵とじ丼
- カップラーメンに卵をプラス
- 冷凍グラタンやピザにゆで卵をのせる

主食として
冷凍グラタン



アレンジ 2 サラダやスープに 卵をプラスしてみる

- ブロッコリーやトマトにゆで卵を合わせてマヨネーズで和える
- インスタントスープやみそ汁に落とし卵
- きんぴら(お惣菜でも可)の卵とじ
- 納豆に卵をプラス

副菜として
きんぴらの
卵とじ



電子レンジ(または鍋)で加熱して卵とじにしてください

★イワシのかば焼きの卵とじ丼〈作り方〉2人分

- ①鍋に酒・みりん(各小さじ1強)、しょうゆ(小さじ2/3)を入れて煮立て、ささがきごぼう80g(冷凍でもよい)を加えてしんなりするまで煮る。
- ②ごぼうがしんなりしたらイワシのかば焼きの缶詰(1缶)を粗くほぐし入れ、味がなじむまで煮る。
- ③溶き卵2個を回し入れて、半熟状になったらこねぎをちらして蓋をし、火を止めて蒸らす。ごはんの上に盛り付けて完成。

たんぱく質はしっかりとれていますか？

たんぱく質の摂取量が不足すると、筋肉量が減少して転倒しやすくなります。
筋肉量を維持、増加させるためには、

たんぱく質の摂取と**運動**の両方が大切です。



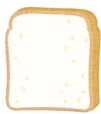
自分に必要なたんぱく質の量を知ろう

※管理栄養士と一緒に確認しましょう

あなたが必要なたんぱく質の量は _____ gです。

たんぱく質を含む食品の例

主食



5.6g

食パン
1枚(6枚切)



3.8g

ごはん普通盛り
150g



4.7g

うどん
1玉180g

主菜



16.7g

鮭
75g



11.4g

豚肉ロース
50g



7.3g

卵
1個 60g



5.3g

豆腐
1/4丁 80g



3.4g

焼きちくわ
1/2本 28g



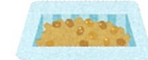
13.4g

サバ水煮缶
1/2缶 95g



3.0g

かに風味かまぼこ
2本 25g



6.6g

納豆
1パック 40g

牛乳・乳製品



6.6g

普通牛乳
1杯 200ml



3.4g

プロセスチーズ
1個 15g



3.0g

ヨーグルト
1カップ 70g

あなたにプラスしたい食品は _____ です。

たんぱく質をしっかりとるポイント

- ・肉や魚、卵、大豆製品 どれかひとつを毎食とりましょう
- ・間食に乳製品を加えるなど、間食も食事の一部ととらえてみましょう
- ・あなたに必要なポイント： _____

※食事について相談がありましたら、
お気軽に左記連絡先にお問い合わせください。