

たんぱく質



を上手に摂るためには？



働き

たんぱく質は、筋肉や骨、血液など体を作る大切な栄養素です。

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれています。不足すると筋力や体の免疫機能の低下につながるため、毎日の食事に上手に摂り入れましょう！

いつもの食事に**プラスワン**でたんぱく質が**アップ**する食事例をご紹介します！！

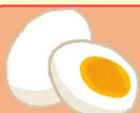
① コーヒー+パン



+



茹で卵で**プラスワン**



ゆで卵

殻付き・固ゆでにすると3日程度冷蔵保存可能

② ご飯+味噌汁



+



具沢山味噌汁で**プラスワン**



具沢山味噌汁

豆腐、厚揚げ、油揚げ、卵などを入れる、呉汁もおすすめ！

③ おにぎり



鮭フレークで**プラスワン**



鮭フレーク
おにぎり

ツナマヨおにぎりもおすすめ！

プラスαのおすすめ食品

たんぱく質は
3食に分けて
効率よく摂りましょう！

かにかま・魚肉ソーセージ
チーズは塩分多いため
食べ過ぎに注意しましょう



ツナ缶



さば缶



鮭フレーク



サラダチキン



豆腐



納豆



茶碗蒸し



枝豆

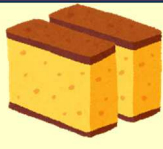


かにかま

たんぱく質が摂れるおすすめおやつ



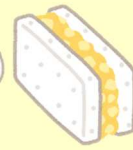
プリン



カステラ



肉まん



卵サンド



魚肉ソーセージ

きな粉を入れると
よりおすすめ！



ヨーグルト



牛乳



豆乳



チーズ

※糖尿病や腎臓病の方は医師や管理栄養士に相談してから摂取しましょう！

北部病院