

2月栄養だより



まだ寒暖差がありますが、感染予防、体調管理を行なっていきましょう。

今月のテーマは「**蛋白摂取について**」です。

私達は生きていく上で食事からエネルギーを摂ることが不可欠です。そして三大栄養素（炭水化物、蛋白質、脂質）からバランスよく食事を摂ることが大切です。

今回はこの三大栄養素の中から「**蛋白質の役割**」についてお話していきます。

★蛋白質の働き

蛋白質は身体を作る材料となる栄養素です！！

血液、筋肉を作るもとになります。その他にも

ホルモン、酵素を構成するなどの役割があります。



3大栄養素

★蛋白質がとれているかチェックしてみましょう！！



①まずは検査結果を確認

あなたの蛋白摂取の目標値

g

あなたの蛋白質摂取量(1月)

g

PCR (蛋白質摂取量) × DW (体重)

少なめ・丁度よい・多め

※PCRは定期採血でわかります。

②生活習慣からチェック

- 普段から肉、魚、卵、大豆製品を食べていますか？
- 朝食を抜くなど、欠食をしていませんか？
- 麺類が中心の食事になっていませんか？



このなかで当てはまる項目がある場合は蛋白質不足の可能性あり

★蛋白質が不足してしまうと・・・

貧血、風邪、肺炎、筋力低下、骨折などのリスクが高まります！！



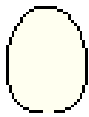
★蛋白質アップの基本・

1日3食食べて、しっかり栄養補給！

毎食、蛋白源を1品は食べる！

蛋白質が足りない場合は、まずはこの中からひとつ選び、毎日の食事にプラスしましょう。

★蛋白質5g含む食品の目安量★



卵 1個



魚 1/3 切れ
30g



豆腐 1/4 丁



刺身 2 切れ



薄切り肉 1 枚
30g



油揚げ 1/3 枚



あさり 3 個



ささみ 1/3 本
25g



ごはん 180g

鶏肉ときのこの

オーロラソース和え

材料 (5人分)

鶏胸肉 350g 片栗粉適量 しめじ 100g 油大さじ 1

★ (ケチャップ、マヨネーズ各大さじ 2.5) 酒大さじ 1

◎作り方

1. 鶏胸肉を食べやすい大きさのそぎぎりにする。塩、コショウ、大さじ1の酒をふっておく。しめじは根元を切り、小房に分ける。
2. ★を混ぜ合わせておく。鶏肉に片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油を熱し鶏肉を焼き、しめじを加え炒める。
4. 3に★で和える

鶏胸肉には筋肉維持増強に役立つアミノ酸「ロイシン」が豊富です！



栄養成分(1人分)

エネルギー 181.8kcal
たんぱく質 15.7g
カリウム 337mg
リン 160mg
塩分 0.8g