

栄養だより

2024年10月
荻野病院
栄養課

No. 32

元気な体をつくる基本となるのがたんぱく質。たんぱく質は血液や筋肉、骨など、体の材料となる大切な栄養素です。

しかし加齢によって食事の量が減ってくると、体に必要な栄養素が不足し、痩せや低栄養を引き起こします。

近年、加齢に伴うたんぱく質摂取の必要性が重要視されています。健康寿命を延ばすためにも、たんぱく質を意識的に摂取していきましょう。



食事にたんぱく質を一品取り入れる

65歳以上の高齢者では、1日に体重1kgあたり1.0gのたんぱく質を摂取することが望ましいです。

例) ごはん・味噌汁・煮物・浅漬け → 一見バランスが良さそうだけどたんぱく質が足りない肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質(主菜)の追加が必要



【たとえばこんな食材を追加】

食材	たんぱく質量	食材	たんぱく質量
鶏モモ肉 100g	約17g	たまご 1個	約7g
豚肩肉 100g	約19g	豆腐 1/3丁	約7g
魚の切身 一切れ 80g前後	約18g	納豆 1パック	約8g

いつもの食事にちょい足し

ちょい足しするだけでたんぱく質を補えるポイントをご紹介します!

●主食にちょい足し

- ・ごはん+卵、鮭フレーク ・パン+ハム、チーズ
- ・うどん・そば+温泉卵、かまぼこ、油揚げ
- ・お浸し・和え物+ツナ缶、鯖缶、納豆



●料理にちょい足し

- ・目玉焼き+ハム、ベーコン ・味噌汁+高野豆腐、落とし卵
- ・パスタ+パルメザンチーズ ・ヨーグルト+きな粉

●間食でちょい足し

- ヨーグルト・プリンなどの乳製品、魚肉ソーセージ、プロセスチーズ、牛乳、豆乳、小魚

※加工肉やチーズは塩分が多いため摂り過ぎには注意



きょうの給食



◆メニュー◆

- ◎米飯
- ◎にら玉汁
- ◎鶏肉の野菜味噌蒸し (鶏肉 70g)
- ◎人参としらたきの 明太子炒め
- ◎野菜サラダ
- ◎果物
-
- 献立のたんぱく質源
→鶏肉・卵・明太子
たんぱく質量
→計 23g