三条市からのお知らせ

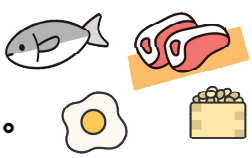
健康プチ情報

2024 冬号 11.15発行

食から始めるエイジングケア

CHECK！

当てはまる項目があるかチェック！



- ☐ **朝昼夕と３食規則正しく食べている。**
- ☐ **毎食、肉、魚、卵、大豆の中から１品食べている。**
- ☐ **牛乳や乳製品を１日１回程度取っている。**

▶ たんぱく質は、肉・魚・卵、大豆に多く、ご飯や乳製品にも含まれています。今日から食事に取り入れてみませんか？

チェックがつかなかった方へ アドバイスは裏面へ

ワンポイントアドバイス

体の主成分はたんぱく質

私たちの体の主成分はたんぱく質であり、日々生まれ変わっています。そのため、食事からたんぱく質を取り入れる必要があります。

コラーゲンもたんぱく質

コラーゲンは、たんぱく質の１種で、体内のたんぱく質の約1/3を占めています。皮膚や骨、関節軟骨など様々な組織を構成しています。

check point！
コラーゲンは加齢と共に減少していくので、食事で取る必要があります。

※コラーゲンを含む食品例
牛すじ、鶏手羽先、鶏もも肉、鮭

たんぱく質は3食に分けて

１回の食事で、筋肉や体の組織に利用できるたんぱく質の量は、限りがあります。一度にたくさん取っても、体内に蓄えておくことができません。

check point！
1食につき、肉・魚・卵・大豆製品を片手のひらにのるくらい食べると良いです。

＼目安量／

鶏もも肉の塩糀ガーリックステーキ

塩糀に漬けることでしっとり柔らかい食感に！

塩糀に漬けて焼くだけ！
前日準備で時短調理になります。

【材料】
鶏もも肉　１枚、塩糀大さじ１、にんにく１片

【作り方】
1 鶏もも肉に塩糀をまんべんなく塗り、一晩冷蔵庫に置く。にんにくは、スライスしておく。
2 フライパンを温め、鶏肉を皮目から焼く。
※鶏肉から油が出てきたら、キッチンペーパーなどでふき取ると良いです。
3 焼き色が付いたら、裏返してにんにくを入れ、蓋をし弱火で蒸し焼きにする。
4 食べやすい大きさにスライスして、器に盛る。

次回予告

春号2025.３月発行予定

編集後記

寒くなってくると、鍋料理を食べる機会が増えますが、鍋料理は、体を温めてくれるだけでなく、色々な食品を取ることができます。野菜だけではなく、肉や魚、豆腐などたんぱく質の多い食品も取り入れ、寒さに負けない体づくりができると良いですね。　（一体化チーム一同）

発行：三条市高齢者保健・介護一体化チーム（健康づくり課・高齢介護課）