

健康 **プチ** 情報



おいしく食べて、
心も体も健康に！

CHECK!

当てはまる項目を丸で囲ってみましょう。

1日3食食べている。	はい	いいえ
野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べている。	はい	いいえ
6か月間で2～3kgの体重減少があった。	はい	いいえ



黄色部分に丸がついた方へ
アドバイスは裏面へ

ワンポイント アドバイス

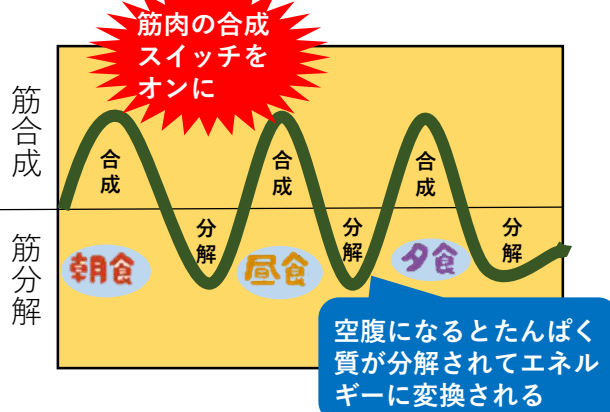
「たんぱく質」に注目

筋肉量の維持には、運動とあわせて3食しっかり食べることも大切です。「たんぱく質」は筋肉の材料であり、欠かせない栄養素の一つです。



朝食こそ「たんぱく質」が大事！

1日の中で最も食事の間隔が開く夕食後から翌日の朝食前までの時間は、新たなたんぱく質の供給が滞ってしまい、筋肉の分解が進みます。そのため、朝食で十分な量のたんぱく質を摂取する必要があります。

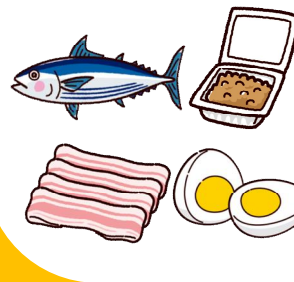


藤田聡「図解 たんぱく質の話」日本文芸社、2019より引用、改変

1日の推奨量は？

男性 60～65g
女性 50～55g
※1食20～25g程度

毎食、肉・魚・卵・大豆製品から1品程度取り入れましょう。1食ですべてたんぱく質をとろうとしても、体内で利用しきれずに、体の外へ排出されてしまいます。**3回の食事**で均等にとることが大切です。



ごはんや乳製品からもたんぱく質はとれます！主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。

おすすめレシピ「れんこん入り豆腐つくね」

一人あたり
たんぱく質 22g
とれます！

【材料（2人分）】

木綿豆腐	200g
鶏ひき肉	200g
れんこん	100g
長ねぎ	20g
塩	少々
ごま油	小さじ1
おろし大根	80g
ポン酢しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて、粗みじんに切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに豆腐を入れ、手でなめらかにつぶし、鶏ひき肉、れんこん、長ねぎ、塩を加えよく混ぜる。6等分して、小判型に成形する。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を並べて焼く。
- ④ 片面に焼き色がついたら、裏返してフタをして両面こんがり焼く。
- ⑤ 器に盛り、大根おろしとポン酢しょうゆをかける。



次回
予告

冬号
2023.12
発行予定

編集後記

今年の夏も非常に暑く、食欲がわかない日もあったのではないのでしょうか。秋はお米、さんま、鮭、れんこん等、色々な食べ物が旬を迎える時期です。3食しっかり食べて、残暑に負けない体を目指しませんか。
(一体化チーム一同)



は
こ
ち
ら
バ
ッ
ク
ナ
ン
バ
ー