



楽しく栄養だより



2023年2月号

今日から始める栄養満点生活シリーズ⑫

「たんぱく質は一日にどのくらい？」

たんぱく質は、筋肉や免疫の材料になる大切な栄養素です。一日に必要な量が摂れるよう、たんぱく質を豊富に含む食材を毎食取り入れましょう。

- ・1日に**男性:約60g、女性:約50g**と推奨されています。
- ・1回の食事では**約20g**を目安に食材を選びましょう。

※腎不全などにより栄養制限のある場合は主治医に相談しましょう。

たんぱく質はどんな食材にどのくらい？

魚	 サケひと切れ(80g) たんぱく質:17.8g	 タラひと切れ(80g) たんぱく質:14.1g	肉	 牛肩ロース赤身(70g) たんぱく質:11.6g
	 さば 食塩相当量 0.8g サバ水煮1/2缶(90g) たんぱく質:18.8g	 イカ1杯胴部(80g) たんぱく質:14.9g		 豚肩ロース脂付(70g) たんぱく質:12.0g
卵	 卵1個(55g) たんぱく質:6.7g			 鶏もも肉皮付(70g) たんぱく質:11.6g
豆	 木綿豆腐1/3丁(100g) たんぱく質:7.0g	 納豆1パック(40g) たんぱく質:6.6g		 牛豚合いびき肉(70g) たんぱく質:13.2g
乳	 ヨーグルト1パック(80g) たんぱく質:3.4g	 食塩相当量 0.5g チーズ1枚(18g) たんぱく質:4.1g		 牛乳コップ1杯(200ml) たんぱく質:6.8g

「オーラルフレイル」とは？

「オーラルフレイル」は、むせる、食べ物
が噛みづらくなるなど口の機能がおとろえ
てくることをいいます。口の健康を保ち、お
いしく・楽しく食べることで口から全身の健
康を保ちましょう。

「オーラルフレイル」を 予防するためのポイント

①口の中を清潔に保つ

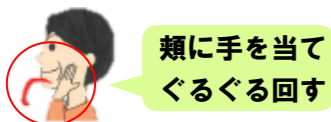
毎食後の歯みがきや義歯の手入れ、舌のお掃除を習慣化しましょう。

②歯科健診を受ける

かかりつけの歯科医を持ち、半年に一度は歯科健診を受けましょう。

③口の周りをよく動かす

- ・舌、唇、頬、のど、顎など口の周りをよく動かし、口の健康を保ちましょう。
- ・だ液腺を刺激し、だ液の量を増やして口をうるおわせましょう。



頬に手を当て
ぐるぐる回す



顎の下を
優しく押す

発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）
TEL：0187-63-1111（内169）
東部（中仙庁舎内）TEL：0187-56-7125
西部（西仙北庁舎内）TEL：0187-87-3970

☆タラのガーリックチーズ焼き☆

材料（2人分・材料費約300円）	作り方
<ul style="list-style-type: none">• タラの切り身 2切れ• バター 20g〔<ul style="list-style-type: none">• 粉チーズ 大さじ2• パン粉 大さじ2〕• 油 適量• おろしにんにく 小さじ2	<ol style="list-style-type: none">① キッチンペーパーなどでタラの水気をとる。② タラに溶かしたバターを塗る。③ 粉チーズとパン粉を合わせ、②のタラにまぶす。④ フライパンの底が埋まるくらい油を注ぎ、にんにくを入れて加熱する。⑤ フライパンに③のタラを入れ、弱火でじっくり火を通し、両面をこんがり焼く。
<p>タラは冬が旬の白身魚です。たんぱく質が豊富で、カリウムやカルシウム、鉄などミネラルをバランスよく含んでいるため、体づくりや体の機能を調節するためにおすすめの食材です！</p>	