



# 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？

|          |   |  |          |   |
|----------|---|--|----------|---|
| <b>魚</b> | <br>サケひと切れ(80g)<br>たんぱく質:17.8g                           | <br>タラひと切れ(80g)<br>たんぱく質:14.1g                  | <b>肉</b> | <br>牛肩ロース赤身(70g)<br>たんぱく質:11.6g    |
|          | <br>さば<br>食塩相当量<br>0.8g<br>サバ水煮1/2缶(90g)<br>たんぱく質:18.8g | <br>イカ1杯胴部(80g)<br>たんぱく質:14.9g                 |          | <br>豚肩ロース脂付(70g)<br>たんぱく質:12.0g   |
| <b>卵</b> | <br>卵1個(55g)<br>たんぱく質:6.7g                             |  |          | <br>鶏もも肉皮付(70g)<br>たんぱく質:11.6g   |
| <b>豆</b> | <br>木綿豆腐1/3丁(100g)<br>たんぱく質:7.0g                       | <br>納豆1パック(40g)<br>たんぱく質:6.6g                 |          | <br>牛豚合いびき肉(70g)<br>たんぱく質:13.2g  |
| <b>乳</b> | <br>ヨーグルト1パック(80g)<br>たんぱく質:3.4g                       | <br>食塩相当量<br>0.5g<br>チーズ1枚(18g)<br>たんぱく質:4.1g |          | <br>牛乳コップ1杯(200ml)<br>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、口の機能を保ちましょう。
- ・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"><li>• タラの切り身 2切れ</li><li>• バター 20g</li><li>〔<ul style="list-style-type: none"><li>• 粉チーズ 大さじ2</li><li>• パン粉 大さじ2</li></ul>〕</li><li>• 油 適量</li><li>• おろしにんにく 小さじ2</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>① キッチンペーパーなどでタラの水気をとる。</li><li>② タラに溶かしたバターを塗る。</li><li>③ 粉チーズとパン粉を合わせ、②のタラにまぶす。</li><li>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。</li><li>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。</li></ol> |
| <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>  |  |