

すばる六甲 栄養だより

～フレイル予防の食事のポイント②～



10月の栄養だよりで「フレイル予防にはたんぱく質をしっかりと摂ることが大切である」ことをお伝えしました。

今回はたんぱく質を摂るためのより具体的な食事でのポイントをお伝えします。

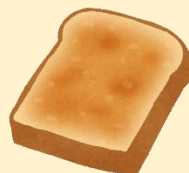
～1日あたりたんぱく質 60 グラムの食事例～

朝食

(おすすめ)

- ・トースト（1枚・5枚切り）
- ・きなこ牛乳（コップ1杯）

朝食はトーストとコーヒーだけだとたんぱく質が少ないので、牛乳にきなこを混ぜた「きなこ牛乳」に変えると、よりたんぱく質が多くなります。



昼食

(おすすめ)

- ・きつねうどん（1杯）等

おあげは、大豆製品なのでたんぱく質をプラスできます。

他にも、ちくわやかまぼこをプラスするのもいいですね。



おやつ

(おすすめ)

- ・プリン（1個）

プリン、ヨーグルト、カステラなど、卵や乳製品をたっぷり使ったおやつもたんぱく質が摂れておすすめです。



夕食

(おすすめ)

- ・ごはん（茶碗1杯・150グラム）
- ・焼き魚（鮭）（1切れ）
- ・冷やっこ（絹）3分の1丁

主食であるごはんやパンにもたんぱく質が含まれています。

食事を抜くと、たんぱく質を摂る機会が減ってしまうので、3食しっかり食べるようにしましょう。

