



筋力を維持して  
元気に過ごそう

## おうちで簡単シリーズ5

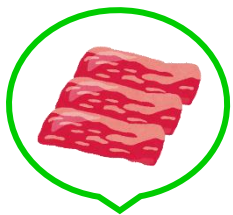
# 元気を維持する食事 たんぱく質編



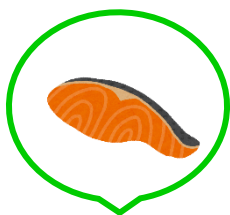
たんぱく質は、活動的な体を維持するために必要な栄養素です。  
たんぱく質の不足は、筋力を低下させ老化を促進するともいわれています。

😊 たんぱく質の量を制限されている方は、医師の指示に従ってください。

### たんぱく質を多く含む食品



肉



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

「肉・魚・卵などの動物性食品」と「大豆・大豆製品などの植物性食品」の  
どちらの栄養も必要です。1日の食事の中で、十分にとりいれてください。

😊 ウォーキングや筋トレなど運動後の間食には、牛乳・乳製品や果物が  
おすすめです。

**牛乳・乳製品は料理にも使えます！**

### いつもの和食に ひと工夫

😊 みそが少なめでも  
牛乳のコクでまろやかに！

## きゃべつのみそスープ



ブラックペッパーを  
入れてもおいしいです。

#### 材料（4杯分）

|      |       |
|------|-------|
| きゃべつ | 120g  |
| だし汁  | 200ml |
| 牛乳   | 400ml |
| みそ   | 大さじ2  |
| 卵    | 2個    |

#### 作り方

- ① きゃべつは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、だし汁ときゃべつを入れ、フタをして火にかける。
- ③ 沸騰したら牛乳を加え、温まったらみそを溶き入れる。
- ④ 器に卵を割り入れ、かき混ぜる。③に少しずつ卵を流し入れ、全体をゆっくり混ぜて火を止める。

【1杯分の栄養価】エネルギー  
133Kcal

|       |      |      |       |       |
|-------|------|------|-------|-------|
| たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 塩分相当量 | カルシウム |
| 8.2g  | 7.2g | 8.4g | 1.3g  | 146mg |