



## 栄養と健康【バランスよくタンパク質を摂取し、筋力アップしよう！！】

良質な**タンパク質**は、筋力アップに欠かせない栄養素です。  
 日本人のタンパク質摂取量はここ10年間、減少傾向を示しています。  
 生活習慣病対策でのダイエットの意識の高まりや、粗食化の傾向などにより  
 摂取を控えるような風潮が影響していると考えられています。  
 タンパク質摂取量が少なくなると、筋肉量の減少や筋力の低下に繋がります。  
 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などからバランスよく摂取し、筋力アップを目指しましょう！！



### ★桜えびと大葉の香り混ぜご飯

【材料:4人分】

桜えび	10g
大葉	4枚
A 炒り白ごま	小さじ1
A ごま油	小さじ2
ご飯	1.3合

カロリー 215kcal 塩分 0.1g

【作り方】

- ①大葉はせん切りにする。
- ②ボウルにAと桜えびを混ぜ合わせ、ごはんを加えてよく混ぜる。  
最後に①を加えて混ぜ、器に盛り付ける。



### ★豚肉と野菜の甘酢炒め

【材料:4人分】

豚こま切れ肉	240g
A 酒	大さじ1
A 水	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
A 片栗粉	大さじ2
もやし	100g
にんじん	1/2本
しいたけ	2個
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1
B 酢	大さじ3
B しょうゆ	小さじ2
B 「丸鶏がらスープ」	小さじ1
B 砂糖	大さじ2
B 片栗粉	大さじ1/2

カロリー 212kcal 塩分 1.2g

【作り方】

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、豚肉を加えてからめておく。  
(片栗粉がダマにならないよう、調味液はしっかりと混ぜる。)
- ②にんじんは皮ごと短冊切り、ピーマンは幅1cm程度の細切り  
しいたけは軸を切り薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し①の豚肉を入れ、  
両面焼き色がつく程度に焼き、いったん取り出す。
- ④肉をとり出したフライパンににんじんを入れて炒め、  
火が通ってきたら、しいたけ、ピーマン、もやしを加える。  
全体に油がなじんできたら、肉を戻し入れて混ぜる。
- ⑤混ぜ合わせたBを④に加え、全体に絡んだら火を止める。



### ★厚揚げとオクラの焼き浸し

【材料:4人分】

厚揚げ	200g
オクラ	4本
みょうが	1本
A めんつゆ	大さじ1と1/2
A 水	大さじ1
A おろししょうが	小さじ1/2

カロリー 99kcal 塩分 0.5g

【作り方】

- ①オクラはヘタを切り、一口大の斜め切りにする。
- ②フライパンを熱し、オクラと厚揚げを入れ、こんがり焼き色がつくまで焼く。(厚揚げは焼いてから食べやすい大きさに切る。)
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、厚揚げとオクラを入れ絡める。  
器に盛り付け、せん切りにしたみょうがを上のにのせる。



合計カロリー 526kcal 塩分 1.8g タンパク質量 25.3g

公益財団法人 味の素ファンデーション