



## 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