



メニュー



栄養と健康【腸内環境を整えよう！】

<腸内環境を整える食事ポイント>

- ① 1日3食を規則正しく食べる。
- ② 朝食を抜かない。
- ③ 十分な量の食事をとる。
- ④ 水分をしっかり補給する。
- ⑤ 食物繊維やオリゴ糖などを含む、腸内環境を整える食材をとる。

★おすすめ食材★

いも類、豆類、根菜類、緑黄色野菜、果物
海藻類、きのこ類、乾物、雑穀類、
ヨーグルト、はちみつなど



★高野豆腐の卵とじ

【材料：4人分】

高野豆腐(1枚約17g)	2枚
玉ねぎ	1/2個
溶き卵	2個分
しいたけ	2枚
みつば	適量
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3と1/2
A水	150cc
Aみりん	大さじ1

カロリー 125kcal 塩分1.0g

【作り方】

- ① 高野豆腐は、ぬるま湯に10分程浸けて戻し、両手ではさむようにして水気をしぼり、一口大にちぎる。
- ② 玉ねぎはタテ半分に切り、繊維に垂直に薄切りにする。しいたけは薄切りにし、みつばは3cm長さに切る。
- ③ フライパンにAと玉ねぎ、しいたけを入れフタをし、しんなりとしてきたら高野豆腐を加え、弱火で3分程煮る。
- ④ 溶き卵を全体に回し入れ、卵が半熟状になるまで煮る。お好みで上にみつばをのせる。



★青菜と桜えびのだし酢和え

【材料：4人分】

小松菜	1袋(200g)
桜えび	大さじ3(5g)
酢	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と1/2

カロリー 28kcal 塩分0.5g

【作り方】

- ① 小松菜は3~4cm長さに切り、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600w)で3分程加熱し、あら熱がとれたら、キッチンペーパー等で水気をとる。
- ② ボウルに酢とめんつゆを入れ、①の小松菜と桜えびを加えて、全体をよく混ぜ合わせる。



★さんまのつみれ汁

【材料：4人分】

さんまのすり身	200g(2尾分)
A みそ	小さじ1
A 片栗粉	大さじ1
A 水	大さじ2
ごぼう	1/3本
大根	1/6本
にんじん	1/3本
長ねぎ	1/2本
和風だしの素	小さじ1
水	700cc
みそ	大さじ1と1/2

カロリー 199kcal 塩分1.5g

【作り方】

- ① ボウルにAを入れて、よく混ぜる。
- ② ①にさんまのすり身を加え、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ③ 大根、にんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、10分程水に浸ける。
- ④ 鍋に大根、にんじん、ごぼう、水(700cc)、和風だしの素を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ ②をスプーン等でだんご状にして鍋に加え、つみれが浮いてきたらみそを溶き入れ、長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。



※ご飯110g(185kcal)を含む。

※1食当たりの食材費 297円

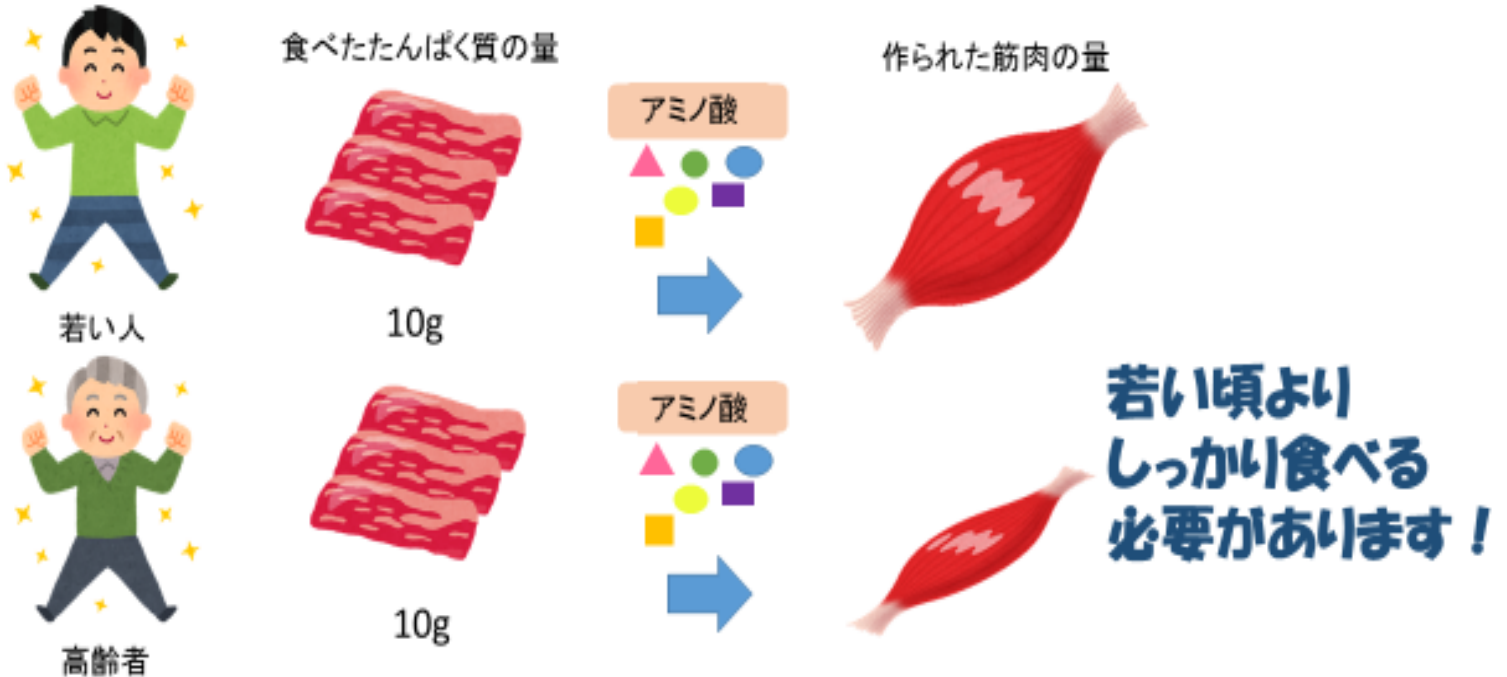
カロリー 537kcal 塩分 3.0g たんぱく質量 25.5g

公益財団法人 味の素ファンデーション

1日のたんぱく質摂取推奨量 男性60g/日、女性50g/日

たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります…



食品に含まれるたんぱく質量

100gのお肉を食べた=たんぱく質を100g摂ったではありません！

魚	牛乳
<ul style="list-style-type: none"> サンマ 1尾 (100g) 17.2g サケ 1切 (80g) 17.9g しらす干し 大さじ1 (7g) 1.6g マグロ 刺身5-6切 (100g) 24.2g カツオ 刺身5-6切 (100g) 25.8g ちくわ 1本 (30g) 3.7g 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g ヨーグルト 100g 3.6g プロセスチーズ 1個 (18g) 4.1g
肉	卵
<ul style="list-style-type: none"> 牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g 豚小間 5枚 (100g) 18.3g 鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g 鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g ひき肉 (100g) 17.4g ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g) 7.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 卵 1個 (55g) 6.5g
豆	
<ul style="list-style-type: none"> 木綿豆腐 半丁 (150g) 9.9g 充填豆腐 1丁 (150g) 7.5g 生揚げ 半丁 (100g) 10.7g 油揚げ 1枚 (30g) 5.5g 納豆 1パック (40g) 6.6g 調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g 	