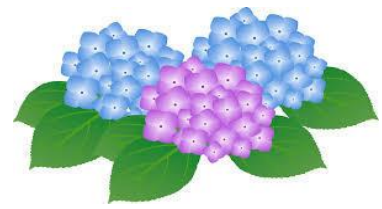




メニュー



栄養と健康【バランスよくたんぱく質を摂取し、筋力アップしよう！！】

良質なたんぱく質は、筋力アップに欠かせない栄養素です。

しかし生活習慣病対策でのダイエット意識の高まりや、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、日本人のたんぱく質摂取は減少傾向にあります。

たんぱく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！！

★ピーマンの肉詰め

【材料: 4人分】

ピーマン(1個約40g)	6個
片栗粉	大さじ1
豚ひき肉	300g
長ねぎ	1/4本
しょうが	1かけ
マヨネーズ	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
A 酒	大さじ2
A みりん	大さじ1
A 片栗粉	小さじ1/2
カロリー	239kcal 塩分0.9g

【作り方】

- ①ピーマンは半分に切ってタネをのぞき、片栗粉を薄くまぶす。長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、長ねぎ、しょうが、マヨネーズ、鶏がらスープの素を加え、全体をよく混ぜ、ピーマンに詰める。
- ③フライパンにごま油をひき、肉詰めしたピーマンの肉部分を下にして並べてフタをし、中火で3分程加熱する。焼き色がついたら返して、フタをしさらに3分程加熱する。
- ④Aの調味料をよく混ぜ③に加えて、全体に絡ませる。

しょうがの辛みが
美味しさのポイント♪
肉だねにマヨネーズを加えると、
くさみを抑え、やわらかく
ふっくらとした食感に！



★切り干し大根のサラダ

【材料: 4人分】

切り干し大根	20g
きゅうり	1本
ツナ水煮缶(ノンオイル)	1缶
塩昆布	5g
ごま油	小さじ2
カロリー	49kcal 塩分0.5g
ツナ水煮缶	1缶70g

【作り方】

- ①切り干し大根はハサミで2cm長さに切り、洗って軽く水気をしぼり、ビニール袋に入れる。
- ②①にツナ水煮缶を汁ごと加え、汁をなじませる。
- ③きゅうりは千切りにし、塩昆布、ごま油と一緒にビニール袋に加え、空気を抜くように口を絞り、15分程置く。

ポリ袋を使用し、
洗い物を出さず簡単に！
ツナ缶の汁や、野菜から出る水分
で切り干し大根を戻します。



★トマトともずくの卵スープ

【材料: 4人分】

味付きもずく(三杯酢)	2パック
トマト(1個150g)	1個
長ねぎ	1/4本
溶き卵	1個分
水	500cc
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
カロリー	34kcal 塩分0.9g
味付きもずく	1パック70g

【作り方】

- ①トマトは食べやすい大きさに切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に水(500cc)を入れて火にかけ沸騰したら、長ねぎ、トマト、Aの調味料、味付きもずくを汁ごと加え、1分程中火で加熱する。
- ③溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止め菜箸でそっと混ぜる。

味付きもずくを調味料として
使用。もずくやトマトの酸味
がクセになる美味しさです♪



※ご飯120g(202kcal)を含む。

1食当たりの食材費 ¥295

合計カロリー524kcal 塩分2.3g たんぱく質量23.9g

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

食品に含まれるたんぱく質量

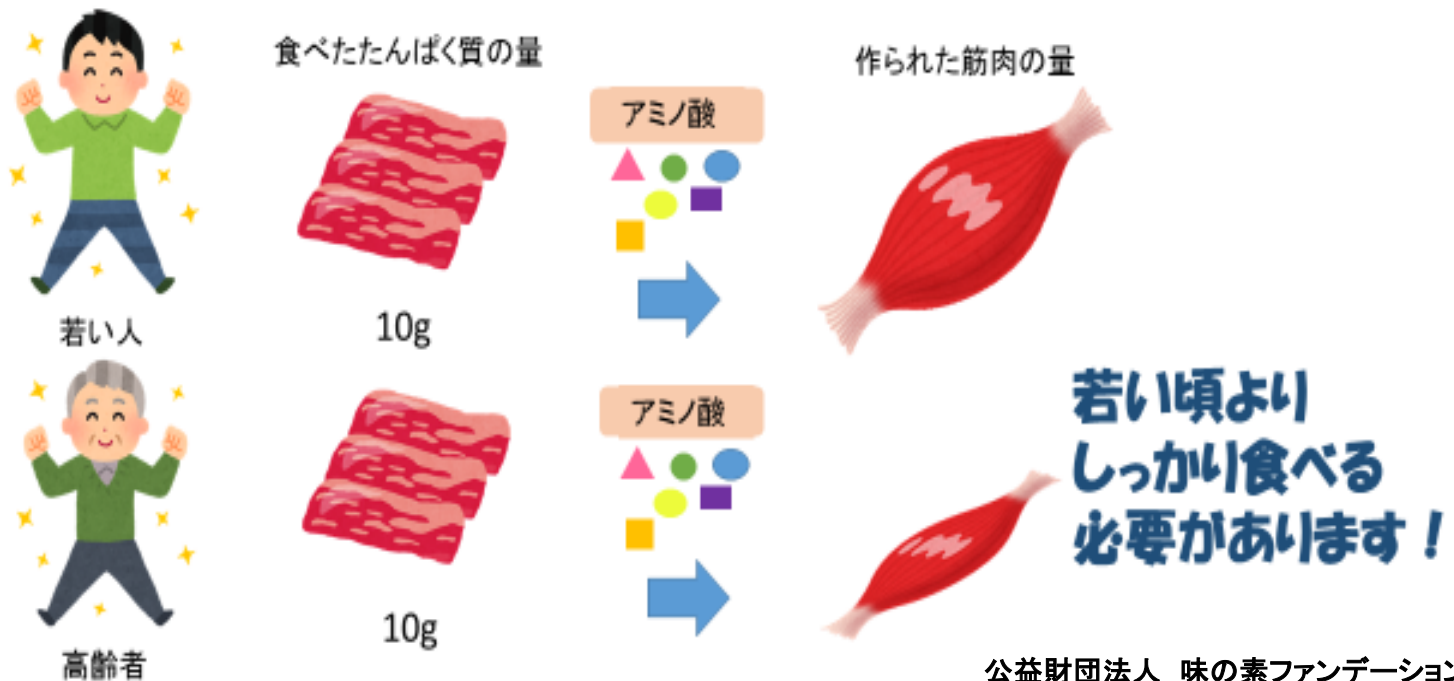
100gのお肉を食べた=たんぱく質を100g摂ったではありません！

魚	牛乳
 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	 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
 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	 卵 1個 (55g) 6.5g
豆	
 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	

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

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…



公益財団法人 味の素ファンデーション