

フレンズ栄養便り

2023年 10月発行

第 7 号

社会福祉法人 日本フレンズ奉仕団
特別養護老人ホーム フレンズホーム

世田谷区下馬2-21-11

☎03-3422-7211



栄養コラム～たんぱく質摂れていますか？～

猛暑が過ぎ去り、やっと秋らしい季節になってきました。この時期は朝晩の気温差も大きく、体調も崩しやすいです。衣服で体温調整しながら体調管理に注意しましょう。

今回はたんぱく質の重要性についてお話します。**たんぱく質は筋肉や身体の構成成分として重要な栄養素です。**たんぱく質の摂取不足は筋肉の減少、体力、免疫力の低下に影響し、体に様々なトラブルを引き起こし、日常生活における自立度の低下につながる要因にもなります。たんぱく質を十分に摂取し、健康な身体を維持していきましょう。

1日に必要なたんぱく質量の目安

必要たんぱく質量(g) = 体重(kg) × 1.0～1.2g (体重 50kg の人は 50～60g/日)

肉類



豚ロース 50g
(たんぱく質 約 13g)

魚類



鮭 70g
(たんぱく質 約 20g)



卵 1個 50g
(たんぱく質 約 6g)



牛乳 180g
(たんぱく質 約 6g)



納豆 1パック 50g
(たんぱく質 約 8g)

これで約 53g(1日分)のたんぱく質がとれます。

他にもたんぱく質はヨーグルト、豆腐、大豆製品、チーズ、豆乳などに多く含まれます。いつもの食事にプラスして積極的に取り入れましょう。

簡単♪レシピ紹介

材料(1人分)

- ・魚の缶詰め…1缶
(焼き鳥でも可)
- ・小松菜…20g
- ・卵…1個



かんたん調理でたんぱく質摂取♪

～サバ缶の卵とじ～

- ① 耐熱の器に野菜、サバの缶詰を汁ごと入れサバをほぐす。
- ② ①に割りほぐした卵を入れてよく混ぜる。
- ③ 電子レンジで1分半加熱したら出来上がり♪

メモ>>

ご飯の上に乗せて丼ぶりにしてもいいですよ♪
お好きな缶詰めで試してみてください。

フレンズ まつり

令和5年10月29日にフレンズ祭りが行われます。バザーやフレンズ特製手作りおこわなどを販売予定です。ぜひ遊びにいらしてください♪模擬店もあります♪

日時:令和5年10月29日(日)

時間:10:30~13:00

場所:フレンズホーム 1F 玄関前 他



フレンズホームでは敬老の日に敬老御膳をお出ししました。
お赤飯に天婦羅、お刺身、炊き合わせなどをお出ししました。おやつはケーキバイキングを行い、皆さん普段と違った食事を楽しんでいただきました。

.....

栄養ご相談窓口

.....

フレンズホーム

TEL:03-3422-7211

平日:9:00~17:00

お気軽にご連絡下さい♪ 管理栄養士 星・中川

