あした健康塾　健康レター

2022年 6月号

# 元気な筋肉で健康長寿！たんぱく質足りていますか？

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

最近痩せてきたなぁとか、すぐ疲れてしまう、それは筋肉の衰えのサインかもしれません。私達の体を支える筋肉は年齢と共に減少し、60 歳を超えるとその減少率は加速します。筋肉量の減少や筋力の低下の原因は、たんぱく質摂取量の減少や運動量の減少によって、作られる筋肉よりも分解される筋肉の方が多くなることが挙げられます。

## たんぱく質を十分にとり、健康長寿を目指しましょう！

たんぱく質摂取量の減少

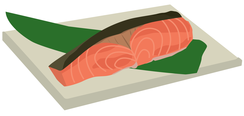
運動量減少

筋肉量の減少

筋力・身体機能の低下

## たんぱく質とは？

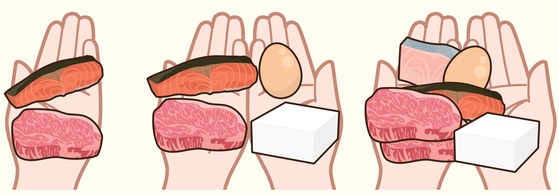
たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆・大豆製品に豊富に含まれている栄養素です。



## 健康クイズ

Q. 「肉、魚、卵、大豆・大豆製品」は一日の目安はどのくらいでしょう？

①片手にのる量　②両手にのる量　③両手山盛りのる量



答えはページの最後に記載！

# たんぱく質がとれる美味しい おすすめレシピをご紹介！

## たんぱく質レシピ

たんぱく質をとろう

# 鶏肉と豆腐の卵とじ

肉・卵・豆腐からたんぱく質がしっかりとれるメニュー。
鶏肉に片栗粉をまぶすことでやわらかく仕上がり、
あんのようにとろみもつくので食べやすい一品です。
フライパン一つで簡単に作れて、ご飯にのせて丼もおすすめ！

### 材料　2人分

| | |
|---|---|
| タマネギ | 100g |
| 絹豆腐 | 200g |
| 鶏モモ肉 | 160g |
| 片栗粉 | 9g（大さじ1） |
| 調味料A 醤油 | 36g（大さじ2） |
| 調味料A 酒 | 30g（大さじ2） |
| 調味料A みりん | 36g（大さじ2） |
| 調味料A カツオ出汁 | 100ml |
| 卵 | 100g（2 個） |
| ミツバ | 10g |

### 作り方

1 タマネギは薄切り、絹豆腐は一口大に切る。
鶏モモ肉は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。

2 フライパンに【調味料 A】を入れて中火にかけ、
沸騰したら 1 のタマネギ、鶏モモ肉、絹豆腐を加えて
蓋をし、弱火で 10 分煮る。

3 溶き卵を加えて半熟になったら火を止めて蓋をし、
余熱で火を通し、最後に2cmの長さに切った
ミツバを散らす。

**さらに食べやすくするポイント！**

噛む力が弱くなっている方は、鶏モモ肉を鶏ひき肉に
かえると食べやすくなります。

参考：アクティブシニア食と栄養研究会「サルコペニア対策」

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2206

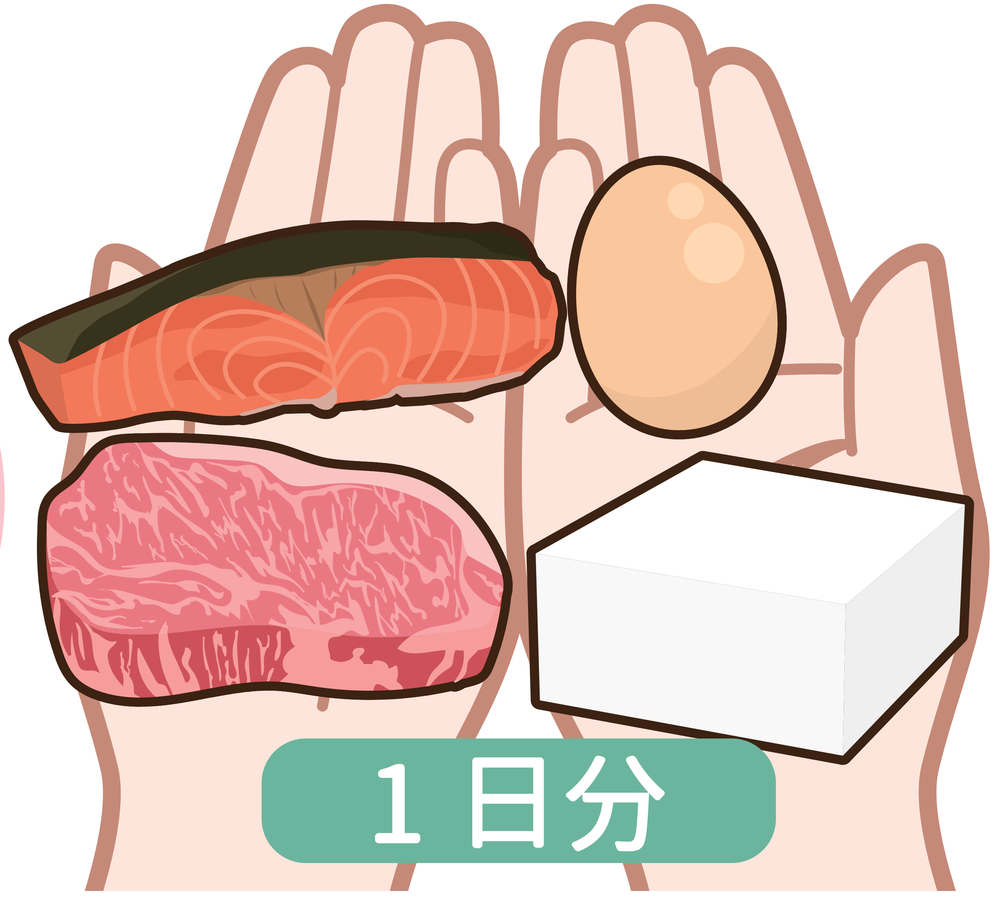
# 健康クイズの答え

**答えは ②両手にのる量**

**肉、魚、卵、大豆・大豆製品は**

**１日分の目安量として両手にのる量をとりましょう！**

片手に
肉と魚




もう片方に
卵や大豆製品を