

5月のテーマ タンパク質で元気な筋肉！

いつまでも元気に過ごすために必要な筋肉。特に筋肉のもととなるタンパク質をしっかり摂って元気な筋肉を維持しましょう！

血液



タンパク質とは

筋肉



骨



など 体の材料となる大事な栄養素

年齢を重ね、食事の量が減っていくとともにタンパク質の摂取量も少なくなってきました。しっかり意識して、タンパク質を普段から摂ることが大切です。

筋肉づくりに効果的な食べ物



牛乳



まぐろ赤身



ヨーグルト



高野豆腐



玉子



鶏むね肉



牛肉

タンパク質は1日3食少しずつ

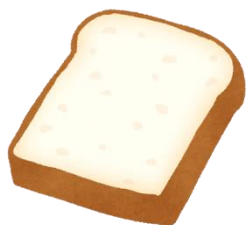
タンパク質は、1日あたり50g～60g摂ると良いとされています。

しかし、1度にまとめて摂取しては効果が半減...
朝昼晩3食に分けて、少しずつ食べましょう！



普段の食事にちょい足し！

食パン

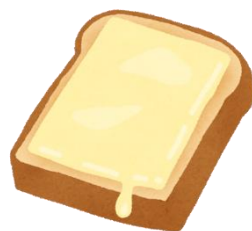


タンパク質 5g

スライスチーズを
プラス

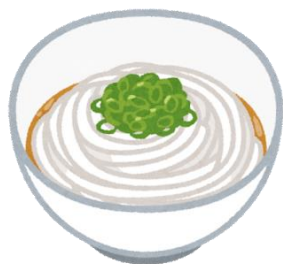


チーズトースト



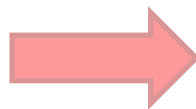
タンパク質 9g

ぶっかけうどん

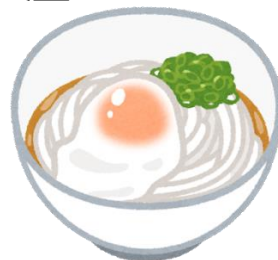


タンパク質 6g

たまごを
プラス



温玉うどん



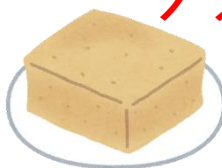
タンパク質 13g

味噌汁



タンパク質 2g

高野豆腐を
プラス



高野豆腐の味噌汁



タンパク質 12g

4月は『郷土のおやつウィーク』



秋田
『なんばこ』



熊本
『いきなり団子』



沖縄
『ちんびん』



秋田
『小豆でっち』



岐阜
『五平餅』



大分
『やせうま』

レンジで
かんたん

今日のレシピ紹介

鶏むねチャーシュー

材料(2人分)

鶏むね肉	200g	★
醤油	大さじ3	
みりん	大さじ3	
酒	大さじ2	

タンパク質
約45g



- ①鶏肉をフォークで10カ所刺し、穴をあける。
- ②耐熱容器に★と①を入れ、ふんわりラップを掛け600wで3分。
- ③鶏肉をひっくり返して、さらに3分。粗熱がとれたら完成！

4月のイベント

さくらビュッフェ

さくらをテーマに、春らしい料理でお花見気分を味わっていただきました！

お品書き

さくら手毬

花びら寿司

海老フライ

～芝桜のタルタルソース～

紅白花しゅうまい

鶏ひき肉の大葉包み

～梅酢れんこんを添えて～

さくらの花舞う茶碗蒸し

花型玉子焼き

さくら麩とフキの炊合せ

ポテトサラダ

～ポテトとビーツのマリアージュ～

お花見団子

春香るさくらプリン

