

地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター



栄養改善

健康の基本はバランスの良い食事から

老化を防ぎ、活力のある生活を送るために、食事はとても重要です。偏った食生活は、低栄養を招く恐れがあります。特に身体をつくる大切な成分である「たんぱく質」と身体を動かすために必要な「エネルギー(炭水化物)」を、十分に摂る必要があります。

たんぱく質をしっかりとろう！

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$$[1.0\sim 1.2(g)] \times \text{体重(kg)}$$

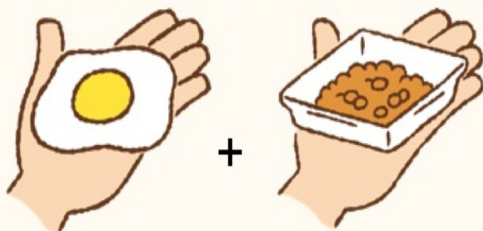
(体重50kgの人は50~60g/日)



豚ロース(焼き)50g
(約13g)

鮭(焼き)70g
(約20g)

牛乳180g
(約6g)



卵50g
(約6g)

納豆50g
(約8g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

レシピ

津山総合支所

西田栄養士

おすすめ！

簡単おやつ

ミルクくず餅



【材料1人分】

牛乳 100ml

スキムミルク 大さじ2

砂糖 3g

片栗粉 小さじ2

【作り方】

- ①鍋に牛乳、スキムミルク、片栗粉を入れてよく混ぜ溶かす
- ②溶けたら砂糖を入れて中火にかけながら焦げないように静かにかき混ぜる
- ③固まってきたら強めに混ぜ、プルンとしたら容器にうつし完成



QRコードからレシピをダウンロードできます



地域包括支援センター相談窓口



津山本所 (津山総合支所内) 0225-68-3780

豊里分室 (豊里総合支所内) 0225-76-4811

