

ちよいい足し食材を活用

高齢期に
大切!
たんぱく質

粉末なので飲み物やヨーグルトに混ぜるだけでたんぱく質が増やせます。

きなこ
大さじ1で
たんぱく質量
2.5g



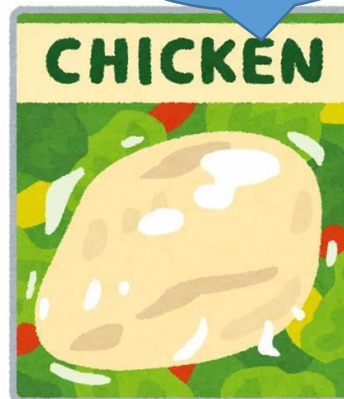
スキムミルク
大さじ1で
2.5g



プロセス
チーズ
1個(18g)
で3.7g



1枚(80g)
で18g



1缶(70g)
12g



練製品50g
で6g



おやつや料理に
簡単ちよいい足し食材

ちょっとの工夫で

10食品・たんぱく質充実！

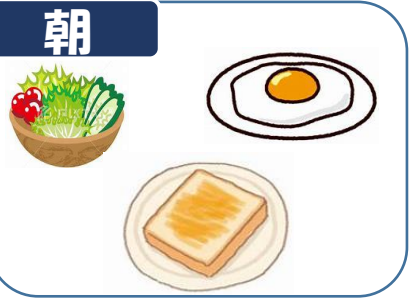
エネルギー 1452 kcal
たんぱく質 約60g

エネルギー 1910kcal
たんぱく質 約91g

食品の
たんぱく質量
(例)

食パン1枚 (6枚切り) 5.6g	ご飯150g 3.8g	納豆50g 8.5g
鮭75g 16.7g	豚肉50g 11.4g	卵1個 7.4g
豆腐1/4丁 5.3g	かまぼこ2切 3.6g	とり胸肉50g 11.0g
豆乳1本 (200) 7.0g	牛乳1本 (200) .6.6g	チーズ 1個 3.4g
		ヨーグルト 1個70g 3.0g

朝
トースト
(6枚切り)1枚
目玉焼き
生野菜サラダ



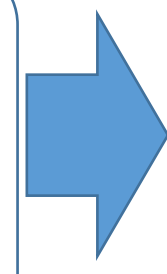
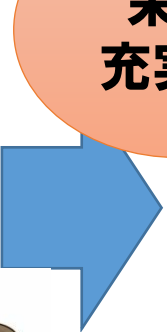
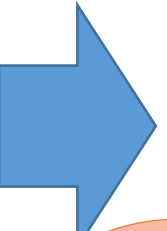
昼
油揚げとかまぼこの
うどん
きゅうりの浅漬け
バナナ



間食
まんじゅう
お茶



夕
ご飯
鮭のバター焼き
ゆで野菜のサラダ
わかめのおひたし
みそ汁
(じゃがいも 豆腐)



**栄養
充実！**

+ ハム
チーズ
ヨーグルト



+ とりむね肉
青菜



カステラ
豆乳入り
コーヒー



+ 納豆
豚汁
(豚肉 きのこと)



※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう