


高齢者の食生活講座

松戸市健康推進課

6月1日・中央保健福祉センター

6月3日・小金保健福祉センター

 **健康長寿のために**
たんぱく質をしっかりとろう!!

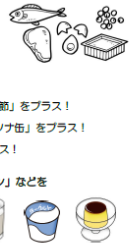
シニア世代は、
○食事の量が減り、たんぱく質が不足する
○筋肉をつくる力（筋たんぱく合成力）が低下する
上記のことから、毎日の食事で「たんぱく質」をしっかりとることが重要です。

たんぱく質摂取のポイント

1. たんぱく質は1食20gを目安に
1度の食事に偏らせず、3回の食事から一定の量をとることが大切です。
2. 色々な食材からたんぱく質を摂りましょう
一つの食材に偏らず、肉、魚、卵、豆類、乳・乳製品などから
バランス良くとりましょう。

たんぱく質摂取量を増やすには...

1. 副菜や汁物などにもプラス!
・おひたし、納豆などに「しらす」や「かつお節」をプラス!
・サラダには、「チーズ」や「卵」、「ハム」、「ツナ缶」をプラス!
・みそ汁に「豆腐」、「卵」、「ベーコン」をプラス!
2. おやつには、「牛乳」、「ヨーグルト」、「プリン」などを



さけ玉



きゃべつの和風サラダ

50～60歳代の市民の方を対象に「60代を元気に過ごすための健康栄養講座」を実施しました。フレイル予防にもつながる食事のお話とおすすめ料理2品の試食を実施しました。鮭の水煮缶を使った「さけ玉」は、缶詰を使うことで手軽の作ることができる上、たんぱく質がしっかりとれると好評でした。