



レモンだより

野菜中心の食事はいいの？

Vol.7

年齢を重ねると、「量が食べられない」「油ものは胃がもたれる」などの理由で野菜中心の食事になっていませんか？



①
ごはんのみそ汁、漬物の簡単な食事です。おかずがなく、たんぱく質不足です。



②
①に野菜の煮物の小鉢が追加されています。一見、体によい食事に見えますが、たんぱく質はほとんど増えていません。

①の食事は、あきらかに「何か」足りません。②は、ヘルシーでバランスのとれた食事に見えますが、どちらも体に必要なたんぱく質(*)を含む「おかず」が足りません。

たんぱく質やビタミン類などの不足が続くと、体力・気力の低下につながります。現在の食事に「ちょい足し術」で食事の質を高めましょう。

(※) 健康な人の1食分のたんぱく質量は20gが目安。①②の食事のたんぱく質量は、どちらも1食5g前後です。

ちょい足し術でたんぱく質が5g→20gに！(15gアップ)

ゆで卵 +5g

漬物の代わりに、たんぱく質の多いゆで卵、納豆、豆腐を追加しました。

納豆 +5g

味噌汁の豆腐 +3g

ヨーグルトを食後に +2g

3食とも肉や魚、大豆、卵などのおかずが1～2種類あるか確認しよう！

パン・おにぎりだけ、お菓子だけで、食事を済ませることは避けましょう。

たんぱく質を含む、調理のいらない食品

冷蔵庫から出すだけ、封を開けるだけで食べられるものばかりです。



牛乳・ヨーグルト



大豆・大豆製品



魚の加工品

特に高齢になるとたんぱく質の吸収スピードが遅くなるため、**毎食たんぱく質を含むおかずを食べる**ことがとても大切です。

裏面のQRコードからおすすめの肉、魚、卵、豆腐のレシピをご覧ください。



カルシウムが気になる！ 育ち盛りのお子さん・妊娠授乳中の方にも

炊き込みごはんのレシピでクリック



あさりときのこの
ミルクごはん

ひじきのレシピでクリック



ひじきごはん



ひじきのサラダ

市ホームページでは、レシピのほかに、カルシウムアップの動画『骨粗しょう症予防の食事』を掲載しています。是非ご覧ください！

カルシウムたっぷりレシピでクリック



小松菜のピリ辛炒め



いなりコロッケ



ミルクパスタ（トマトクリーム）

カルシウムは乳製品・青菜・骨まで食べることのできる魚・乾物などに多く含まれています。お子さんから、大人まで全世代の方、妊娠中や産後の体にもカルシウムは必要です。

野菜食べなきゃ！ でもいつもワンパターンになっちゃう

ブロッコリー・キャベツ・ほうれん草・小松菜のレシピでクリック



ブロッコリーの
オイル蒸し



キャベツとコーンの
コールスロー



ほうれん草と納豆の
ゆずしょうあえ



小松菜入り
みそぼろ

大根のレシピでクリック



大根と油揚げの
サラダ



大根と水菜の
じゃこサラダ

他にもたくさんの野菜料理があります。まとめて作り置きすれば「あと一品ほしいな」というときに役立ちます。

おかずに困った！ たんぱく質が豊富なおかず

あじ・鮭・さばのレシピでクリック



さばのカリッと焼き



鮭の野菜蒸し

鶏肉・豚肉・牛肉のレシピでクリック



焼き肉丼



鶏の生姜焼き



ピクルス卵

「たんぱく質」は1日3回、朝も昼も夜も必要です。牛乳・乳製品・納豆・豆腐などの「すぐに食べることができる食品」を常備しておけば、時間が無いときや買物に行くことができないときなどに、すぐに使えます。