

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



## 筋肉を減らさない食事とは？

筋肉を減らさないためには、毎日たんぱく質を体重1kg当たり1g以上摂取することが大切です。

1日これだけの量が必要〈一例〉

体重 60kg の場合

たんぱく質の必要量 = 60g/日

牛乳 200ml たんぱく質 6.6g	鶏もも肉 80g たんぱく質 17.6g	卵 1個 55g たんぱく質 6.8g
鮭 1切れ 100g たんぱく質 19.6g	納豆 30g たんぱく質 5.0g	木綿豆腐 90g たんぱく質 5.9g
<b>たんぱく質合計 61.5g</b>		

## ＜筋肉を増やすにはたんぱく質が重要＞

- **たんぱく質の働き**  
筋肉や内臓、皮膚・毛髪・爪、免疫物質等を作る。
- **不足するとどうなる？**
  - ① 筋肉量の低下による運動機能低下(サルコペニア)、認知機能低下等をまねく。
  - ② 肌や髪のトラブル、免疫力の低下、集中力の低下等に繋がる。
- **食べ方について**
  - ① 一回の食事ですべて食べるのではなく、朝・昼・夜3回に分けてたんぱく質をとる。
  - ② 肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品をできるだけ偏らずに色々な種類を食べる。

※ 腎機能低下の心配がある方は主治医の指示に従ってください。

■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## 今月の食材 ひじき

野菜から食べよう！  
1日350gを目標に。



## ひじきときゅうりのマヨネーズ和え



### 材料 (一人分)

ひじき(乾) 15g、 きゅうり 15g  
にんじん 15g、 たまねぎ 10g  
マヨネーズ 大さじ1、 塩・こしょう 少々

### 作り方

- ① 水で洗って戻したひじきを熱湯でさっと茹でる。
- ② にんじん、きゅうりは3~4cmの細い千切りにし、たまねぎは薄くスライスする。
- ③ ①、②を全て和えて、マヨネーズと塩・こしょうを加えて味を整える。

旬：3月~5月にかけて

種類：主に芽ひじきと長ひじき

- ☑ 芽ひじき (他の食材とからみやすい)  
→ 和え物やサラダ。ひじきご飯は芽ひじきが向く。
- ☑ 長ひじき (歯ごたえがある) → 煮物や炒め物に。

栄養価：干しひじき 10g (大さじ2) には・・・

\* カルシウム 100mg → 1日の13%

\* 鉄 5.8mg → 1日の77%

\* マグネシウム 64mg → 1日の21%

が含まれます。

※ 料理にひじきをプラスしましょう。



■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。