



10月のテーマ PPKを目指す食事とは？



誰もが、人生の最後まで元気で過ごし、ピンピンコロリ（PPK）と生涯を終えたいと思うものです。そのために、今から何を心がけるべきでしょうか？そのコツをお伝えします。

PPK（ピンピンコロリ）へのカギは
筋肉量維持・増加、筋力UP！

運動 × 食事

しっかり食べてしっかり動く！

運動をして筋肉を維持・増進するために
重要なたんぱく質

筋肉をつくる材料はたんぱく質です。**若い方よりも多くのたんぱく質が必要**です。
体重1kgあたりに必要なたんぱく質の量



30代男性
0.9g/kg/1日



70代男性
1.06g/kg/1日



不足する原因

- ・食が細くなる。
- ・おかずを食べない。
- ・消化吸収能力が落ちるため、利用効率が悪い。

たんぱく質を上手に使うためにはいろいろな食品を食べることが大切！



それぞれの食品に含まれる栄養素をバランスよくとることでたんぱく質の利用効率をUPさせます。

チェックシートを使って食事バランスを整えよう！

たんぱく質源となる食品と、たんぱく質の利用効率を高める食品をバランスよくとるためのチェックシートをつくりました。掲示物の下にありますので、ご自由にお持ち帰りください。



バランスよくとれているかしら...
どうすればいいのかしら...

そんなあなたは
チェックシートを活用してみましょう！

10月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

カット野菜や冷凍食品を使って下処理なしのバランスレシピ！
鮭と野菜のうまみを閉じこめた「包んでチン！鮭のチャンチャン焼き」、材料に火を通すだけ！「冷凍食品で！簡単豆乳スープ」

10月のおすすめレシピ

包んでチン！

鮭のチャンチャンホイル焼き

1人分 219kcal たんぱく質量:17.5g 塩分:2.1g

材料(2人分)

・塩鮭	2切れ	A {	・味噌	小2
・料理酒	大2		・みりん	小2
・キャベツ	1枚		・バター	10g
・ニンジン	5cm			
・しめじ	1/4株			

カット野菜でもOK！

1. キャベツはざく切りに、ニンジンは短冊切りにし、レンジで20秒ほど火を通しておく。しめじは株を落とし、房を分ける。
2. アルミホイルを1切れ分ずつ大きめに切り、それぞれに1.の野菜を敷く。
3. 鮭をのせ、大1ずつ料理酒をかける。A. を全体にかける。
4. 隙間ができないように包む。トースターで15分焼く。
5. 火が通ったらバターを落とす。



冷凍食品で！簡単豆乳スープ

1人分 187kcal たんぱく質量:10.6g 塩分:1.6g

材料(2人分)

・調整豆乳	200ml	・冷凍ブロッコリ	6房
・水	150ml	・冷凍枝豆	15房
・塩	少々	・ウインナー	2本
・コンソメ	小2	・黒コショウ	

1. ウインナーを斜め薄切りにする。
2. 水とコンソメを煮立てる。冷凍野菜、ウインナーを入れる。
3. 最後に豆乳を加え、少しつつ煮立てる。
4. お皿に盛り、好みで黒コショウをかける。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

