

【作り方】

- ①キャベツの葉は食べやすい大きさに手でちぎり、芯は薄切りにする
- ②生鮭は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふって片栗粉を薄くまぶす
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、生鮭を並べて両面に焼き色がつくように中火で焼く
- ④キャベツを加えて中火でしんなりとするまで炒め、調味料Aを加えて炒め合わせる

・時短！めかぶとカニカマ和え

【材料】 (2人分)

- めかぶ 2パック
カニカマ 2〜3本30g
タレ 2包



【作り方】

- ①カニカマは手でほぐす
- ②ボウルにめかぶ、カニカマ、めかぶ付属のタレを入れ和えれば完成

・長芋スティック

【材料】 (2人分)

- 長芋 200g
小麦粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
黒ごま 少々
調味料
Aみりん 小さじ2
A醤油 小さじ2
A辛子 少々



【作り方】

- ①Aの調味料をあわせておく
- ②ビニール袋に小麦粉を入れておく
- ③長芋の皮をむき、8cm程度のスティック状に切り、小麦粉の入ったビニール袋に入れ長芋にまんべんなくつける
- ④油をひいたフライパンで①を揚げ焼きしキッチンペーパーで余分な油をとりAの調味料を絡め黒ごまを振りかける

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー753kcal たんぱく質32.6g 脂質26.4g 食物繊維6.6g 塩分2.4g

1日合計：エネルギー2270kcal たんぱく質97g 脂質77g 食物繊維15.6g 塩分7.7g



ひらざわ内科ハートクリニック
Hirazawa Heart clinic



キノシタレシピ



第24号

栄養の基礎知識 たんぱく質

たんぱく質はアミノ酸が多数結合した化合物で、筋肉や臓器などからだを構成する要素として重要です。たんぱく質はアミノ酸に分解されて、吸収された後、からだに必要なたんぱく質に再合成されます。ヒトのからだの中には数万種類ものたんぱく質があり、それぞれが異なる役割を持っています。酵素やホルモンとして代謝やからだの機能を調節するもの、ヘモグロビンなど物質の輸送に関与するもの、免疫に関与するものなど、どれも生きていくためには欠かすことのできないものです。

日本人の食事摂取基準では、一日に必要なたんぱく質は、18〜49歳は摂取エネルギーの13〜20%、50〜64歳は14〜20%、65歳以上は15〜20%が理想とされています。高齢の方は、筋肉が衰えフレイルに陥りやすく、運動機能が低下しやすくなります。たんぱく質は、フレイル予防のために積極的に摂取したい栄養素のひとつです。一方たんぱく質摂取を意識するあまりに必要以上に摂取しすぎると摂取エネルギーも過剰になる可能性があります。必要なたんぱく質は、食事摂取基準の推奨量や目標量を参考にしつつ、ほかの栄養素のバランスも考慮しながら適量摂取するのがおすすめ。

良質のたんぱく質を含む食品とは

たんぱく質は、肉類・魚介類・卵類・乳類など動物性の食品のほか、豆類・穀類など植物性食品に多く含まれています。特定の食品に偏らないように、それぞれのたんぱく質をバランスよく食べるようにしましょう。



<朝食> ・ごはん ・魚肉ソーセージリングの目玉焼き ・きのこの味噌汁

・ごはん



・魚肉ソーセージリングの目玉焼き

【材料】 (2人分)

- 魚肉ソーセージ 2本
卵 2個
塩、こしょう 少々
ねぎ、ケチャップ お好みで
サラダ油 小さじ1



【作り方】

- ①魚肉ソーセージは1cmの輪切りにし、フライパンにサラダ油を入れ、中火で魚肉ソーセージに焼き目をつけて炒める
- ②リング状に並べて中央に卵を割り入れ蓋をして弱火で焼く
- ③塩、こしょうをかけてできあがり。皿に盛りつけ、葱、ケチャップを飾る

・きのこたっぷり味噌汁

【材料】 (2人分)

だし汁 600ml
 しめじ・舞茸・椎茸 合わせて80g
 大根 70g
 味噌 小さじ2
 ねぎ 適量

【作り方】

- ①大根は短冊切り、しめじは房をほぐす、舞茸は手でほぐす、椎茸は5mm程の幅に切る
- ②大根をゆで軟らかくなったらだし汁にきのこを加え煮立ったら、火を弱め沸騰させないように味噌を溶かし入れる
- ③盛り付けてねぎを添える



栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー613kcal たんぱく質27.1g 脂質19.1g 食物繊維3.3g 塩分2.3g

<昼食>・肉豆腐丼 ・ピクルス

・肉豆腐丼

【材料】 (2人分)

ごはん 360g
 牛肉 120g
 木綿豆腐 1丁
 玉ねぎ 1/2個
 サラダ油 小さじ1/2
 A 酒 大さじ2
 A しょうゆ 大さじ1
 A みりん 大さじ2
 削り節 1/2パック
 ねぎ 適量

【作り方】

- 下準備
 ・豆腐は水切りをする。
 ・玉ねぎは薄切りにする。



- ①フライパンを熱して油を入れ、牛肉を入れてさっと炒め、玉ねぎを入れて炒める。
- ②豆腐をひと口大にちぎって入れ火を通す

③Aを加えてひと炒めして、全体に味が回ったら火を止めて削り節を混ぜ合わせる

④器にごはんを盛り、3をかけねぎを散らす

・ピクルス

【材料】 (作り置き)

蓮根などお好みの野菜 適量

【作り方】

市販のピクルスの素に漬けて
 数時間～一晩冷蔵庫で保存



栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー702kcal たんぱく質29.8g 脂質20.7g 食物繊維3.4g 塩分2.8g

<間食>・砂糖なし！レンジで煮りんご&ヨーグルト

砂糖なし！レンジで煮りんご&ヨーグルト

【材料】 (2人分)

りんご 1個
 塩 少々
 ヨーグルト 180g
 ナッツ 30g



【作り方】

- ①りんごは芯を取り除き一口サイズに切り耐熱容器に入れ塩を振りラップをかけてレンジ600wで4分位加熱する
- ②出てきた水分を鍋に移し、半量になるまで煮詰め煮りんごにからめる
- ③ヨーグルトと合わせナッツをかけて出来上がり

栄養成分値(1人分)

間食：エネルギー202kcal たんぱく質7.5g 脂質10.8g 食物繊維2.3g 塩分0.2g

<夕食>・ごはん・鮭とキャベツのめんつゆマヨ炒め・長芋スティック・めかぶとカニカマ

・ごはん

・鮭とキャベツのめんつゆマヨ炒め

【材料】 (2人分)

生鮭切り身 2切れ
 キャベツ 3～4枚
 塩こしょう 少々
 片栗粉 適量
 サラダ油 小さじ2
 調味料
 Aめんつゆ[3倍濃縮] 小さじ2
 A酒 小さじ1
 Aマヨネーズ 大さじ2
 Aおろししょうが 小さじ1/2



鮭に片栗粉を薄くまぶして焼くことで旨味を閉じ込め、身もふっくらに