



しっかり食べて元気で長生き



毎日の食事を楽しみながら、元気に過ごしましょう！
バランスの良い食事 ～主食・主菜・副菜をそろえて～

主食



ごはん、パン、麺類

体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

主菜



肉、魚、卵、大豆製品

血や筋肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。

副菜



野菜、海藻、きのこなど

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

特にたんぱく質の多い食品は意識して食べましょう！

肉のとり方が少なくなっていないですか？

中年の肥満や生活習慣病とは対照的に、高齢者では、低栄養が健康上の大きな問題の一つになっています。低栄養は免疫力の低下を招きます。

免疫力を高めるためには、摂取エネルギーだけでなく、たんぱく質の摂取量も適量とることが大切です。

年齢が上がるにつれ肉を食べない方が増えてきます。肉に含まれるたんぱく質は、体の中で効率的にたんぱく質へ再合成されると考えられています。魚に偏らず、肉も食べましょう。

肉を食べる際の注意点

腎臓に障害がある場合は、かかりつけの医師と相談して、適切な量をとるようしましょう。

また、肥満傾向の人や血中脂肪が高い方は、脂肪の摂りすぎはよくありません。脂肪を摂りすぎないように、赤身など脂肪の少ない部位を選んで食べるようしましょう。



札幌保健医療大学の学生おすすめ！簡単お肉レシピ

【材料:2人分】 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め

牛肉 200g
(肉の下味)砂糖 大さじ1/2
酒 大さじ1
ブロッコリー 1/2房
油 大さじ1/2
オイスターソース 大さじ1

【栄養価(1人分)】
エネルギー:268kcal
たんぱく質:23.3g
食塩相当量:1.3g



【作り方】

- ① 牛肉に砂糖と酒をかけて揉みこんでおく。
- ② ブロッコリーは洗い小房に分けて茹でる。
※後で炒めるので茹ですぎないようにする。
- ③ フライパンに油を入れ温め、肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ④ 茹でたブロッコリーを加え炒める。
- ⑤ オイスターソースを加え炒める。
- ⑥ 火を止め、器に盛る。



・牛肉は安価なものでも砂糖と酒を揉み込むと柔らかくなるのでオススメ！
・オイスターソースの代わりに、お好みの調味料で味付けしてもよいです。使用量は塩分のことも考えながら調節してください。

鶏胸肉と野菜のゴマ酢あえ

【材料:2人分】

鶏胸肉 100g
長芋 100g(5cm)
オクラ 50g(5本)

ゴマ酢 { 生姜 小1 かけ…すりおろす
しょうゆ 小さじ1
いりゴマ 小さじ2
酢・砂糖・ゴマ油 各大さじ1



【作り方】

- ① 鶏肉は、茹でて冷ました後に手でさく。
- ② オクラは、塩をまぶし、まな板の上で転がした後、茹でて冷まし乱切りにする。
- ③ 長芋は皮をむき、ポリ袋に入れてたたいて砕く。
- ④ ゴマ酢の材料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 最後に全て混ぜ合わせたら、お皿に盛りつけて完成。

【栄養価(1人分)】
エネルギー:182kcal
たんぱく質:14.0g
食塩相当量:0.5g



・鶏胸肉のゆで汁を使ってスープを作ると美味しいですよ！
・具を大きめにすると噛むときに舌を使うので、口まわりの運動になります。