



始めてみませんか

どこで差がつく？



まだ
戻れ
ます!

元気そうな人とそうでない人、どこで差がつく？
低栄養・低栄養傾向になっていないか？

目安量を意識して、食事を見直してみましょう。

たんぱく質

魚や肉、卵、豆腐、納豆などたんぱく質の多いおかずを
毎食このお皿にのるくらい食べましょう。

原寸サイズ例

※お皿の大きさは、
直径約15cmくらい

特に朝ごはん
でしっかり食べる
のがポイントです

かんたん！美味しい！
お手軽レシピは裏面です

静岡県健康増進課・(公社)静岡県栄養士会



かんたん！美味しい！お手軽レシピ：たんぱく質をとろう



お弁当にも便利！
柔らかくなるので
食べやすい



かつ煮

・豚カツ・卵
・玉ねぎ・麵つゆ



豆腐の水切りを入れる
ので電子レンジでも
上手にできる



ツナ玉

・絹ごし豆腐・卵
・ツナ缶・にら
・こしょう・中華ブイヨン



市販のお惣菜を使って!!
金平や切干大根でも
美味しい。



炒り豆腐

・木綿豆腐・卵
・ひじき炒煮
・麵つゆ・ごま油



缶詰をひと工夫で
栄養価アップ



魚缶詰の卵とじ

・鰯味付け缶詰
・卵
・ねぎ

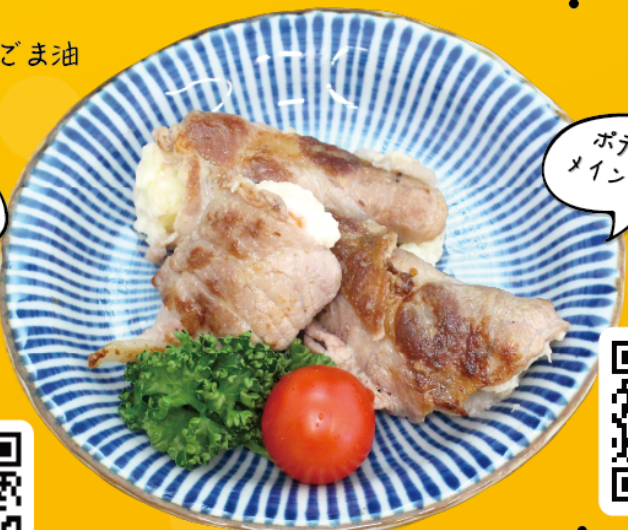


材料まぜて
のせて焼くだけ



鰯のポテサラ焼

・ポテトサラダ
・クッキングチーズ
・生タラ（魚は自身や鮭で）



ポテトサラダを
メインディッシュに



ポテサラ肉巻き

・ポテトサラダ
・豚肩ローススライス
・サラダ油

各料理の作り方は、
QRコードから動画をご覧ください。