

いつもの食事に“ちょい足し”で栄養アップ

朝食や昼食がごはんやパン、めん類など糖質中心になってしまふ方は、“ちょい足し”がおススメです。



ある日の朝ごはん

献立レッスン

<p>1食 たんぱく質11g</p>	<p>1食 たんぱく質14.5g</p>
---------------------------	-----------------------------

たんぱく質は足りてる？



ちょい足し献立

献立レッスン

<p>1食 たんぱく質20g</p>	<p>1食 たんぱく質21g</p>
---------------------------	---------------------------

つけ物を
ブロッコリーの
サラダチキンあえに
チェンジ

**たんぱく質
9gアップ**

牛乳を
プラス

**たんぱく質
6.5g
アップ**

右の食品群を参考に、乳製品やくだもの、お惣菜やカット野菜・冷凍食品なども活用して栄養をアップしてみましよう。

1日に必要なたんぱく質の目安は65歳以上の男性は60g、女性は50gとされています。

参考：「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書
厚生労働省健康・生活衛生局

食事

いろいろな食品をまんべんなく食べましよう

毎日食べたい
10食品群



合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」

1日に必要なたんぱく質量の目安

<p>肉</p> <p>例) 鶏もも肉 80g たんぱく質量 13.3g</p>	<p>魚</p> <p>サケ 1切れ:80g 17.9g</p>	<p>卵</p> <p>生卵 1個:50g 6.2g</p>	<p>大豆製品</p> <p>納豆 1パック:50g 8.3g</p>	<p>牛乳</p> <p>牛乳 1杯:200ml 6.8g</p>
--	--	--	---	---

それぞれ片手に
のるくらいを
毎日食べましよう。



**全部食べれば
1日52.5g!**