



新年あけましておめでとうございます

空高く昇る龍のように気持ちも上向きに弾む1年になりますように

今年も食に関する様々なことを発信していきます どうぞよろしくお願ひ致します

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川



たんぱく質とは…

- ・三大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質)の一つ
- ・筋肉、臓器、血液、骨、皮膚、髪、爪など身体の構成材料となる
- ・代謝や消化、神経伝達にかかわる物質を作る
- ・感染症などから身を守ってくれる免疫物質を作る

たんぱく質が多く含まれる食品と1食当たりの目安量

手のひらにのる量が目安です

肉



豚バラ薄切り
3枚(60g)



豚ロース薄切り
3枚(60g)



牛もも肉
3枚(60g)



鶏もも肉 60g



鶏手羽元 2本



サケ 60g



タイ 60g



ブリ 60g



タラ 60g



金目鯛 90g

大豆製品



納豆 1パック
(40g)



豆腐 1/4丁
(100g)

毎食欠かさず
どれか1つ食べましょう

例えば…



卵



魚

肉

