

筋肉を増やして、イキイキと！

疲れやすい、脚が上がらずつまづきやすい、階段が辛いなどありませんか？ 筋肉は栄養が足りないと減っていきます。筋肉を作る栄養“たんぱく質”をしっかりと補給してあげましょう。

筋肉の元になる栄養は…

たんぱく質＝肉・魚・卵・大豆製品など

1日3食 必ず毎食 たんぱく質を摂りましょう

1食の目安は“手のひら1枚分” 朝昼晩 食べましょう！

肉



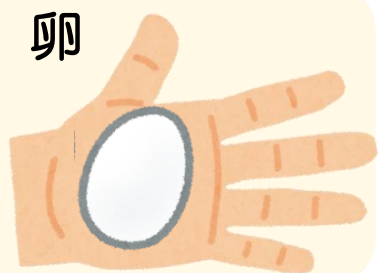
魚…細長い切り身は中指の先まで



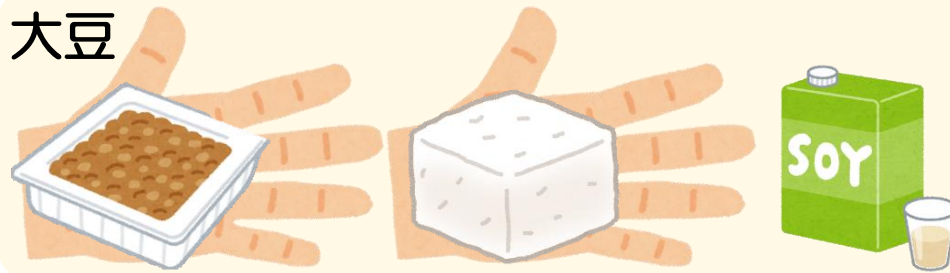
乳製品



卵



大豆



例) 1日分のたんぱく質の摂り方

○朝ごはん

納豆ご飯, お浸し, 牛乳



○昼ごはん

月見うどん, 煮物(豆入り)



○夜ごはん

ごはん, 肉野菜炒め



大山内科・胃腸科
管理栄養士 和田

