

あおば 2月

令和4年
2月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



たんぱく質を摂ろう！

栄養科 科長 田島 靖子

プロテインブームな事もあり、たんぱく質を強化した食品をよく見かけます。ドリンク類はもちろん、ヨーグルト、パン、お米、スナック菓子…。コンビニのサラダチキンも種類が豊富ですね。

プロテインは筋肉をつけるイメージが強いですね。確かに、体を作る重要な構成要素ではありますが、それだけじゃないんです！

- 体の約70%は水分ですが、残りの多くはたんぱく質からできています。筋肉だけでなく、皮膚や毛、爪などもたんぱく質からできています。
- 脳を働かせる材料になります。たんぱく質が不足すると神経伝達が上手くいかず、脳の反応が遅れ記憶力や集中力の低下を招きます。
- 老化を防いでくれる効果もあります。たんぱく質が不足すると肌や髪にダメージが出たり、疲れやすくなります。
- ホルモンや酵素など体の機能を調整する役割も果たしているため、不足すると免疫機能が低下し、抵抗力が弱くなります。
- 骨格筋量や筋力など身体機能にも大きく影響し、フレイル予防にも効果があります。

たんぱく質は摂取する量も重要ですが、質も大切です！「良質なたんぱく質」とよく言われますね。体の中で必要なたんぱく質に再合成する際には、それぞれ構成するアミノ酸が決まっているので、必要なアミノ酸が揃っていなければたんぱく質を合成する事ができません。必須アミノ酸は体内では合成できないため、食事から摂るしかありません。必須アミノ酸をバランスよく含んでいる食品が「良質なたんぱく質」を含む食品になります。食品の組み合わせにもよるので、バランスよく何でも食べる事が重要です。

必要不可欠なたんぱく質ですが、摂りすぎると余った分を外に出そうと腎臓や肝臓に負担がかかります。また過剰分はやっぱり脂肪になってしまうので、要注意！粉末のプロテインなどを利用せず、食事から摂るよう心掛けたいですね。

と書きつつ、手軽にたんぱく質が摂れるプロテイン強化食品にはつい手が伸びてしまいます…。





11 やわらか餅とつくねのお雑煮



【1食分】
エネルギー167kcal たんぱく質 17.3g

▶材 料 (4食分)

- ・お餅 白玉粉 ……100g
絹ごし豆腐 ……200g
- ・つくね 鶏ひき肉 ……100g
大和芋すりおろし ……100g
片栗粉 ……大さじ 1
白だし ……大さじ 1/2
ゆず ……小さじ 1/2
こしょう ……小さじ 1/2
- ・野菜 大根・人参・ほうれん草 ……適量
スベラカーゼミート ……10g
- ・お吸い物の素 ……4袋

▶作り方

- 野菜を適当な大きさに切って、下茹でする。1ℓのお湯にスベラカーゼミート 10gを入れて、茹でるとやわらかくなる。
- 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜて、やわらか餅を作り、スプーンで取って、一口サイズに丸めて、茹でる。
- つくね用の材料を全部混ぜてこね、一口サイズに丸めて茹でる。
- 汁椀に①②③を入れ、熱湯で溶いた吸い物の素を注ぐ。

12 和風ミルク餅



【1食分】
エネルギー162kcal たんぱく質 4.9g

▶作り方

餅を使用の場合

- 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れて混ぜ合わせ、火にかける。焦げないように注意し、まとまってきたら、でき上がり。
- 器に①を入れて、抹茶と黒豆を飾り付ける。

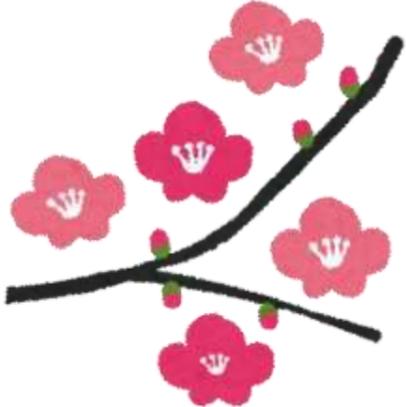
★黒豆は、食べやすいように潰しておく。

電子レンジを使用の場合

- 耐熱器に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて、ダマができないようによく混ぜる。
- 500w で 1 分間加熱し、手早くかき混ぜる。

▶材 料 (4食分)

- ・牛乳 ……400 ml
- ・片栗粉 ……大さじ 4
- ・砂糖 ……大さじ 4
- ・飾り用抹茶 ……少々
- ・黒豆 (袋入りの煮豆) ……少々



今月の予定

3日 (木) 節分
8日 (火) 誕生会

行事紹介～新年会

1月5日(デイ)、6日(3, 4階)、7日(5, 6階)にて、新年会が行われました。ししまい、ひょっここ、おかめが新年を祝い、各フロアで、楽しい出し物も行われました。

