

6月

タンパク質で筋力アップ サルコペニア予防レシピ

1人分栄養価

608kcal

塩分 2.0g

タンパク質 33.1g

カルシウム 374mg

小松菜とマイタケの
わさび醤油和え



バナナ春巻き

厚揚げと豚肉の
卵キムチ炒め

きゅうりとわかめの
中華冷や奴

サルコペニアとは・・・加齢による筋肉減少のことで、ロコモティブシンドローム

(筋肉、骨、骨格筋が弱り、立つ、歩く機能が低下すること)の一種の症状です。

タンパク質、カルシウムを摂りましょう！！

タンパク質・・・筋肉の維持の栄養素です。肉、魚、大豆製品など。

カルシウム・・・骨、骨格筋を作る栄養素です。乳製品、魚、大豆製品など。

ビタミン B6・・・タンパク質の合成を助けます。ニンニク、青魚、玄米など。

ビタミン D・・・カルシウムの吸収を助けます。きのこ、鮭、いわしなど。

