

敬老の日
から始めよう

高齢者こそ肉食を

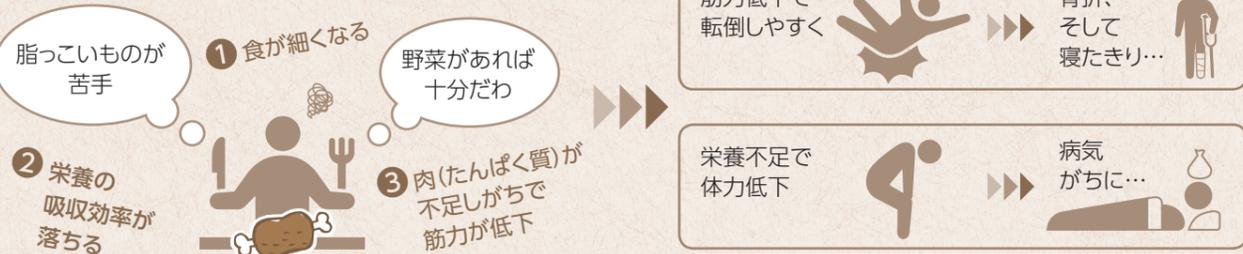
長寿国になった日本。せっかくだったらいつまでも健康でいたいですね。

そのための秘訣が…**お肉**なのです。



健康寿命を長くするには、実はお肉が重要！

高齢になると…



そんなお悩み、**お肉**が解消！

お肉(動物性たんぱく質)で健康を維持しよう！

必須アミノ酸で

- うつ予防 ●血圧上昇を抑える ●筋力強化

必須アミノ酸のバランスがよく吸収率高い！
人体で作れない9種類の必須アミノ酸は食事から摂るのが必須。中でもお肉は植物性よりもバランスがよく豊富に含まれており、しかも熱で壊れにくく効率的に吸収できます。



鉄分で

- 貧血予防
- 鉄分の吸収率が植物性より2~5倍高く効率的

適度な脂肪で

- 脳卒中の予防
- 脂肪も適量なら、血管を強化。脳卒中予防に。

1日 お肉は約150g必要！

食べすぎは心配しないで大丈夫！お肉の中のたんぱく質量は2割程度なので、食べすぎを気にするよりは、しっかり食べましょう！

全部で**55g**※

植物性たんぱく質
27.5g



一日のたんぱく質は55g必要。植物性、動物性は半分ずつ取るように心がけてバランスよく摂ることが大切です。

※(70歳以上の女性・座位・静かな活動中心の場合)

動物性たんぱく質
27.5g



たんぱく質27.5g摂るためには…

鶏モモにすると 170g	黒豚モモだと 140g	和牛モモだと 145g
(たんぱく質 16.2g/100g中)	(たんぱく質 19.5g/100g中)	(たんぱく質 18.9g/100g中)

例えば…お昼に鶏モモ肉85g、夕食に黒豚モモ肉70g
これで1日分の動物性たんぱく質27.5g分

食べ物半分 食べ方半分

秋川牧園では創業者、秋川実の父、房太郎の時代から「口に入るものは間違っていない」という理念の下、安心安全な食を追求して参りました。でも、「安心安全な食は高い」と思っておられないか？ 栄養的な視点で見れば安心安全な食は決して高くありません。秋川牧園では、安心な食べ物はもちろん、日々の食費や食べ方にも着目した生活提案を行っていきます。「食べ物半分、食べ方半分」という考え方のもと、日々の食生活を賢く科学し豊かで健康な日々を目指します。

ゴーヤとわかめの炒めもの 副菜1人分:栄養価 <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>27kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1.4g</td></tr> </table>	エネルギー	27kcal	たんぱく質	1.4g	玄米入りご飯 主食1人分:栄養価 <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>262kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>4.2g</td></tr> </table>	エネルギー	262kcal	たんぱく質	4.2g	きのこニラのお味噌汁 汁物1人分:栄養価 <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>36kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	36kcal	たんぱく質	2.3g
エネルギー	27kcal													
たんぱく質	1.4g													
エネルギー	262kcal													
たんぱく質	4.2g													
エネルギー	36kcal													
たんぱく質	2.3g													

じゃがいもの照り焼き 副菜1人分:栄養価 <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>77kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1.4g</td></tr> </table>	エネルギー	77kcal	たんぱく質	1.4g	かりかりチキンソテー ラタトゥイユ添え 主菜1人分:栄養価 <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>180kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.8g</td></tr> </table>	エネルギー	180kcal	たんぱく質	13.8g
エネルギー	77kcal								
たんぱく質	1.4g								
エネルギー	180kcal								
たんぱく質	13.8g								

☆肉食のポイント☆
主菜のチキンソテーは、お肉の脂身が気になる人は皮を取り除けばOK！たんぱく質量は減らさず、脂質だけカットすることができます。

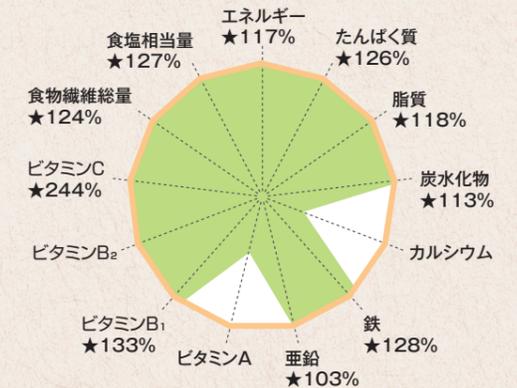
かりかりチキンソテー ラタトゥイユ添え

材料・4人分

- 鶏モモ肉……………320g
- 塩胡椒……………小さじ1
- トマト……………1/2個
- 玉ねぎ、茄子、ピーマン、ズッキーニ……………各50g
- にんにく……………1かけ
- オリーブ油……………大さじ1/2
- 塩胡椒……………適量

作り方

- 鶏モモ肉は厚いところを開いて厚さを均等にし、所々フォークで刺す。○の塩胡椒で下味をつけておく。
- 鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れて温め、それぞれ角切りにした野菜を、玉ねぎ、ズッキーニ、茄子、ピーマン、トマトの順に加え炒める。塩胡椒で味を調える。
- フライパンを温め、鶏肉を皮目から焼く。両面焼いて、表面がパリッとしてきたら皿に取り出す。
- ③の鶏肉に、②のラタトゥイユを乗せる。



夕食 **349円** でできました！

※食費は1人当たりの金額です ※1食分の栄養レーダーチャートの枠は1日に必要な量の1/3を基準としています
※★のついている栄養素は必要量以上を示しています