

# たんぱく質を十分食べる

肉類  
魚介類  
卵  
牛乳・乳製品  
大豆・大豆製品

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食食べるよう心がけましょう。

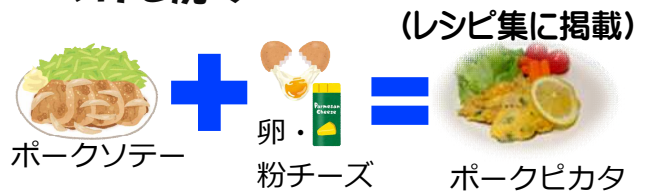
※持病などで食事制限を受けている方は主治医の指示に従ってください。

いつもの食事にひと工夫！  
たんぱく質アップテクニク

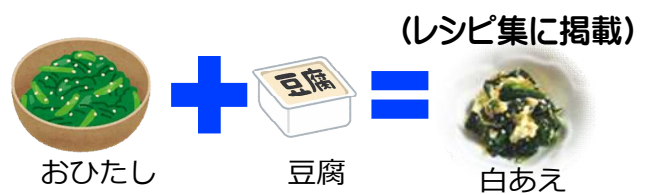
・酢の物にちくわやかに風味かまぼこを入れる



・豚肉に卵と粉チーズの衣をつけて焼く



・おひたしに豆腐をプラスする

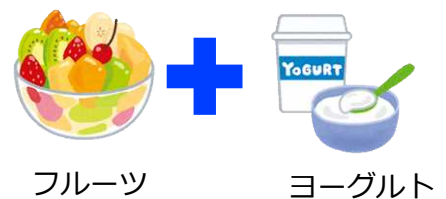


食事量が増やせない時  
おやつにひと工夫！

・コーヒーや紅茶に牛乳を入れる



・フルーツにヨーグルトをかける



・パンに卵と牛乳をプラスする

