第114号　令和6年3月発行

美味（みみ）だより

社会福祉法人 池上長寿園
IKEGAMI CHOJUEN
管理栄養士会

魚を知ってフレイル予防

たんぱく質

筋肉、肌、髪、爪などの材料

ポイント

どの種類の魚にも同じくらいタンパク質は豊富に含まれる

ビタミンD

カルシウム吸収を促進し、骨を丈夫に保つ。
がん細胞の増殖を抑制する

DHA

コレステロールや中性脂肪を減らす

ポイント

動脈硬化・心臓病・がん予防に効果的！

オススメ食材

イワシやサバなどの青魚
缶詰は汁ごと食べる！

カルシウム

骨や歯を丈夫にしてくれる効果

オススメ食材

シシャモやシラス等の小魚
骨ごと食べられる魚を選択！

コラーゲン

関節や骨をしなやかにしてくれる効果

オススメ食材

エビやクラゲなどのぷるぷるした食感の食材

EPA

血液をサラサラにする効果

オススメ食材

イワシやサバなどの青魚

ちょこっとクック

しらすとねぎの味噌トースト

【材料】1枚分

食パン	1枚(6・8枚切り)
しらす	15g(大さじ1)
刻み葱	少々
★味噌	5g(小さじ1)
★マヨネーズ	5g(小さじ1)
とろけるスライスチーズ	1枚

【作り方】

①調味料★を混ぜ合わせ、食パンに塗る
②しらす・ねぎをトッピングし、とろけるスライスチーズをのせる
③オーブントースターで5分弱焼く。完成

エネルギー:280kcal　たんぱく質:12.6g

次回更新:2024年5月21日頃