



ふじみ野市元気・健康メニュー

今回の栄養素

YOGURT

たんぱく質

レシピ紹介

～自家製グreekヨーグルト～【たんぱく質充実メニュー】

～材料～（3人分）

- ・プレーンヨーグルト 400 g
- ・冷凍ブルーベリー 100 g
- ・はちみつ 小さじ2



【1人分あたり】

エネルギー 86kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.4 g
炭水化物 15.5 g 食塩相当量 0.1 g

まるでクリーム
チーズのような
濃厚さ！

～レシピ～

- ①冷凍ブルーベリーを耐熱容器に入れ、600wで30秒加熱する
（生のブルーベリーを利用する時は加熱しないで②へ）
- ②ボールにヨーグルトと①のブルーベリーを入れ軽くつぶしながら混ぜる
- ③ボールにざるを重ねてその上に、キッチンペーパーを2重にして敷いて②を流し入れる
- ④ペーパーをまとめて輪ゴムで縛り、冷蔵庫で12～18時間置く
- ⑤ペーパーから取り出し、はちみつをかけて完成

市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！
詳しくはQRコードよりご確認ください。

ふじみ野市保健センター
地域健康支援係



栄養ワンポイントコーナー

ヨーグルトの上にある黄色味のある透明な液体はホエー（乳清）といわれ、たんぱく質やビタミン、カルシウムが含まれます。捨てる人もいるかもしれませんが、牛乳と混ぜてラッシー風にしたたり、スープに混ぜることでまろやかになったりします。ぜひ無駄なく活用してみてください。

※1歳未満の子については、はちみつを与えないようにご注意ください

朝ごはん たんぱく質は 足りていますか？

たんぱく質の摂取量が1995年をピークに減少傾向にあります。特に問題なのは「朝ごはん」のたんぱく質不足です。成人は毎食20g以上取ることがひとつの目安とされています。

あなたの朝ごはん、たんぱく質の量(g)はどれくらいですか？

和食



- ・ごはん(150g) 3.0g
- ・味噌汁 2.8g
- ・お茶 0.0g

合計 5.8g

たんぱく質は
いろいろな
ものに含まれて
います。

これでは
たんぱく質の量が
少ないです！

洋食



- ・食パン(1枚) 4.4g
- ・バター 0.1g
- ・コーヒー 0.0g

合計 4.5g

+ いつもの朝ごはん、下記の1～2品のおかずをプラスしましょう！

たんぱく質が多いものは

魚

肉

豆

卵

乳

- | | | |
|-----------------|-------------------|--------------------|
| ・焼き鮭(60g) 13.4g | ・豆乳(200ml) 7.2g | ・ヨーグルト(100ml) 3.3g |
| ・納豆(50g) 8.3g | ・牛乳(200ml) 6.6g | ・ツナ缶(40g) 6.0g |
| ・たまご焼き(1個) 6.2g | ・スライスチーズ(1枚) 4.3g | ・サラダチキン(50g) 10.0g |

1日の食事の中で、朝ごはんに含むたんぱく質は、最も効率よく筋肉になるといわれ、さらに体内時計を整え、代謝力もアップします。
朝ごはんにたんぱく質をプラスして、健康な体を作りましょう。

お問い合わせ：ふじみ野市保健センター

