

# みたか栄養だより

食べて元気に！

No. 1



地域みなさんが、今よりもっと健康になるために  
「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

元気の秘けつは...

「1日3食」食べることです。

今日はお友達と栄養たっぷりのお昼  
ごはんを食べたから、夕食は果物だけ  
でいいわ



朝は食べない方が体調がいいんだ！  
昼も夜もちゃんと食べているから  
大丈夫！



そんな方は注意が必要です！

「1日3食」食べないと、必要な栄養をとることができません。

体を動かすために必要な エネルギー（主食や油など）

筋肉など体のもとを作る たんぱく質

（肉、魚、卵、大豆製品、牛乳など）

体の調子を整える ビタミン・ミネラル（野菜・果物・海藻など）

の不足につながります

**まずは1日3食 食べましょう！**

たんぱく質は  
どのくらい食べた方がいいの？



たんぱく質は**若い人と同じ量**が必要です。

## 1日に必要なたんぱく質量の目安

魚（1切）  
70g



肉  
50g



牛乳  
180ml



卵  
1個



豆腐  
（100g 約1/3丁）



3回の食事で、  
しっかり  
食べましょう！

## カンタン、安い！そして「たんぱく質」たっぷり献立

### サンマ（缶詰）の蒲焼丼

（分量）

サンマ（缶詰）… 1 缶

※イワシでもOK

卵 … 1 個

焼き海苔 … 適量

ごはん … 2 杯

（作り方）

- 1 小鍋にサンマ（缶詰）と空いた缶  
1杯分の水を入れ、火にかける
- 2 沸騰したら溶き卵を入れて、  
できあがり

★海苔をかけると風味アップ！

お問い  
合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課  
（三鷹市総合保健センター）

電話 0422（45）1151（内線4223）