

細胞の主要な成分、たんぱく質を摂取して免疫細胞の働きを良く！

すぐにマネできる4つのたんぱくUP術！

2020年の「食事摂取基準」の改定では、たんぱく質は増え、食塩相当量は引き下げとなりました。

免疫力が低下する高齢者にとって、細胞の主成分になるたんぱく質摂取は重要です。

一方、調理場では高齢化や人手不足の問題が深刻化しています。食べる人の事も、作る人の事も考える

栄養士さんの気持ちを考えた、少しの工夫でも毎日続けられる、そんなメニューをご紹介します！



食事摂取基準の改定に合わせて食塩相当量を抑えながら、
たんぱく質は増やさないといけないけれど…

栄養士は考える事がいっぱい！

人手がないから、
調理作業は大きく
変えたくない

食べられる量が少ないから、
品数を増やさずに
提供したい

冷奴、温泉卵、
ヨーグルトに
頼りすぎている

いつものメニューに少しずつ、無理のない増やし方で
たんぱくアップ！「食べサポ術」をご紹介します



すぐにマネできる4つのたんぱくUP術!



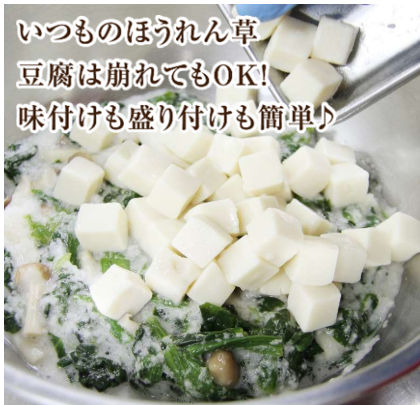
食べサポ術
1

使用頻度の高い
ほうれん草小鉢アレンジ!



しめじとほうれん草のとろろ和え

いつものほうれん草
豆腐は崩れてもOK!
味付けも盛り付けも簡単!



▶たんぱく質2.4g, 食塩相当量0.3g



「味の素KKノンオイルドレッシングだし香る青じそ」1Lボトル
「ほんだし」こんぶだし1kg袋



朝食にもよく提供される「とろろ和え」。豆腐を入れて、たんぱくアップ! スチコンで蒸して、ドレッシングとだして風味付け。 麺の日のたんぱくアップ小鉢としてもおすすめです!

ほうれん草と大豆の中華胡麻和え



▶たんぱく質2.4g, 食塩相当量0.4g

ほうれん草のナムル



▶たんぱく質2.9g, 食塩相当量0.4g

食べサポ術
3

かくし味“きな粉”で
たんぱくアップ!



ほうれん草と油揚げの和え物

きな粉2gでたんぱく質0.7gUP!
コクもUP!



▶たんぱく質3.8g, 食塩相当量0.5g



「ほんだし」こんぶだし1kg袋



きな粉は料理の“コク”もアップしてくれます。ざらつく時はごま油を少量入れるとよいでしょう。ほうれん草のえぐ味を「ほんだし」こんぶだして食べやすく仕上げます。いつものおひたしにきな粉を加えてたんぱく質アップ!

里芋のきなごま酢あえ



▶たんぱく質2.5g, 食塩相当量0.1g

きな粉の黒蜜ポタージュ



▶たんぱく質3.0g, 食塩相当量1.0g

食べサポ術
2

マンネリ脱却!
豆腐アレンジ



カリフラワーと厚揚げの味噌和え

焼くことで香りアップ!
風味アップ!
食欲アップ!



▶たんぱく質4.1g, 食塩相当量0.5g



「セミセバ」ごましょうゆドレッシング1Lボトル



焼いた香りで食欲アップ! 少ない調味料でも満足感のある風味に仕上がります。ドレッシングと味噌を合わせ、非加熱で作れる味噌だれで和えると、簡単にたんぱく質が摂れる小鉢が完成します。

豆腐とあさりのうま煮



▶たんぱく質4.2g, 食塩相当量0.5g

白菜と豆腐のポタージュ



▶たんぱく質2.9g, 食塩相当量0.9g

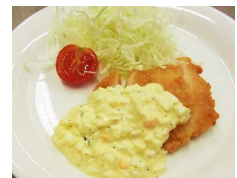
食べサポ術
4

ソースで華やか
たんぱくアップ!



チキン南蛮 タルタルソース

見栄えもよく食べやすく
仕上がります!



▶たんぱく質8.0g, 食塩相当量1.1g



「味の素KKマヨネーズライトタイプ」1kgチューブ



たまごを加えてタルタルソース風に。ごちそう感のある、華やかなメニューに仕上がります。

彩り野菜とチキンのカレークリームソース



▶たんぱく質15.2g, 食塩相当量0.8g

さけの卵スープあん



▶たんぱく質15.6g, 食塩相当量1.5g

しっかり食べて低栄養予防
食べサポ

食べてこそその栄養。高齢者特有のからだの変化に配慮し、健康維持を目指した「おいしく」「食べやすい」食事をサポートするメニューや商品、テクニックなどをご紹介いたします!

味の素KK業務用商品サイト

(スマートフォンでも!)

味の素 食べサポ

検索