


# Smile Letter

～管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙～

 介護老人保健施設かりんの里  
Letter. 2  
2020年8月

## 2020年4月日本人の食事摂取基準の改訂 がありました！

日本人の食事摂取基準とは…？となる方も多いかもかもしれませんね。

日本人の食事摂取基準は健康保持・増進、生活習慣病予防のための

エネルギー及び栄養素の

摂取量の基準を示すものとされています。

かりんの里の食事も食事摂取基準に沿って献立をたてています。

今回の改訂で新しく

高齢者のフレイル・サルコペニア予防が挙げられています。

フレイル予防としてたんぱく質を多く摂取している方は

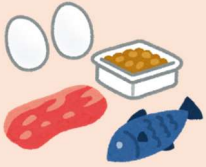
筋肉量の減少が少ないと言われていることから

1日のたんぱく質摂取量の目安が引き上げられました。

かりんの里では肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質を含む食品を

毎回食事に取り入れています。

ご自宅でも毎回取り入れられると良いですね。



※病状によりたんぱく制限が必要な方は

医師又は管理栄養士へご相談下さい。



フレイルとは？

老化に伴い筋力や活動が  
低下している状態

サルコペニアとは？

加齢に伴う筋肉量、筋力、  
身体機能の低下

そこで！ご利用者様とたんぱく質を手軽に摂れるおやつ作りを

企画しました☆

🍷手作りプリン(4個分)

…材料…

たまご 2個

牛乳 300ml

砂糖 30g

**ちょっとひと工夫！**

バニラエッセンスを入れると  
香りが良くなります♪

甘さはお好みで  
調整して下さい🍷



(1つあたり)



エネルギー119Kcal、たんぱく質 5.6g、

塩分 0.2g、カルシウム 95 mg)

…作り方…

①材料をすべて混ぜる。



②容器に①を茶こしでこしながら入れる。ひとつずつアルミホイルをかぶせる。



③フライパンにキッチンペーパーを敷き、容器を入れ、容器の2/3の高さになるくらいフライパンに水を張り沸騰させる。

④沸騰してきたら弱火にし、フライパンの蓋をして15分蒸す。

⑤冷まして出来上がり♪

できたてのプリンがプルプル、とろとろでとても美味しかったです！！

みなさん「美味しいね！」「熱いね！」と

フーフーしながら笑顔で食べられていました☆



牛乳にはカルシウムが多く含まれています。

カルシウムの吸収をアップするには卵にも含まれる

ビタミンDと一緒に摂取すると良いです！

たんぱく質だけでなくカルシウムも摂れるプリンを

ぜひ作ってみてください。