

栄養だより

サニーサイド 管理栄養士

高齢者にとってのたんぱく質

身体の栄養状態の指標として体内の「アルブミン値」を測定します。特に高齢者は低栄養状態に陥りやすく、低栄養状態は高齢者の様々な機能低下の大きな原因の1つとなります。このことから高齢者にとって、たんぱく質の摂取は非常に重要なものです。

豆乳湯どうふ

材料（1人分）

- ・絹ごし豆腐 100g
- ・にんじん 10g
- ・豆乳 100cc
- ・昆布だし 10g
- ・ポン酢 15cc

ポイント

しっかりとだしを効かせ、たんぱく質たっぷりの豆乳だしまで美味しくいただきます。



栄養価

カロリー： kcal たんぱく質： g 食塩： g