

成人学級 「たんぱく質をとって元気な体を作ろう」を開催しました。

(令和7年2月4日、10:00～13:00、江上地区コミュニティセンター・調理実習室及び和室)

◆骨や筋肉、内臓、髪の毛などを作り出す大事な栄養素「たんぱく質」を摂るための料理教室を開きました。

◆当日は、13名の参加者があり、「サーモンときのこのホイル焼き」、「肉団子と白菜の和風スープ煮」、「切り干し大根サラダ」の3品を手際よく調理され、ほっこりとして温かみがあり、とても美味しそうな出来栄でした。

◆一日に必要なたんぱく質は、18～64才の男性で1日65g、65才以上の男性は60g、18歳以上の女性は50gとされています。“若鶏のささみ”40gならば23.9g、“豚のヒレ肉”200gならば22.2g含まれます。他にもかつお節やシラス干し、ごまサバ、生卵、チーズ、乳製品などに多く含まれています。

手軽に作れる料理で、健やかで元気な体作りができると良いですね。

一部<公財>長寿科学振興財団 HP より引用

