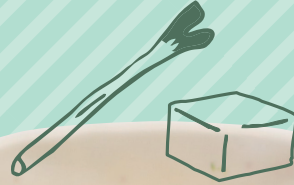


カラダ  
Smart  
スマートニュース  
News



4

Apr.2026

未病対策

～食事を考える～

topic /

今月のテーマ



たんぱく質を  
上手に摂ろう!



今月の元気めし!



焼肉のせ豆腐ステーキ



# たんぱく質を上手に摂ろう!

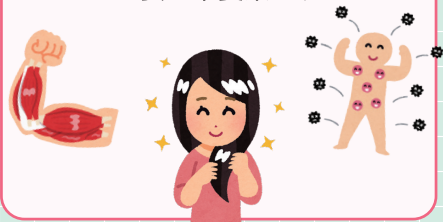


はじめまして、一富士フードサービスの  
マスコットキャラのごはんの妖精「まい香」で〜す!!  
今月号から、健康のサポートになる情報をお伝えしていきます。  
よろしくね!



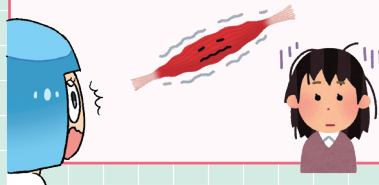
## たんぱく質って?

筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの体  
構成成分、ホルモン・酵素・抗体  
などの体調節機能成分の材料  
となり重要な栄養素です



## たんぱく質が 不足すると…

- ◎筋肉量減少  
(基礎代謝の低下により肥満  
につながる可能性があります)
- ◎肌や髪のトラブル
- ◎免疫機能の低下



## たんぱく質が不足 しやすい生活習慣って?

- ◎朝食を抜いたり、簡単な食事  
(パンとコーヒーだけ等)で済  
ませてしまう
- ◎インスタント食品が多い
- ◎無理なダイエット
- ◎加齢による食事量の低下



## たんぱく質を上手に摂るためのPOINTを教えるね!

### ①毎日3食に分けて摂ろう!

一度に多量のたんぱく質を摂っても、全てが吸収されず内臓の負担にもなるので朝・昼・夜の三食で均等にたんぱく質を摂ろうね!  
特に朝食が不足になりがちなので意識して取り入れてね!



### ②多様な食品から、バランスよく組み合わせて摂ろう!

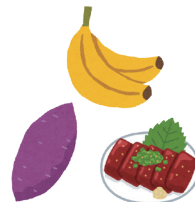
肉ばかりにならないように心がけ、魚や大豆製品や乳製品などのいろいろな食品から摂ろうね!



### ③たんぱく質の代謝に不可欠な「ビタミンB6」も合わせて摂ろう!

ビタミンB6は、マグロやカツオ等の赤身魚、牛・豚・鶏のレバー、野菜・芋類(ブロッコリー、じゃが芋、さつまい)、果物(バナナ)等に多く含まれているよ

熱に弱い、水に溶けやすい水溶性ビタミンなので、生のまま食べられないものは、電子レンジ等をうまく活用してね!



カラダSmartNews以外でも、まい香のアニメ動画配信をはじめるので、是非見てね!詳しくは次回お知らせするね!

今月の  
元気めし!



# 焼肉のせ豆腐ステーキ



材料2人分

1人分 391kcal 食塩相当量 1.7g

○もめん豆腐 1丁 ○小麦粉 大さじ2 ○サラダ油 大さじ1

○豚小間肉 80g ○玉ねぎ 30g ○おろしにんにく 1g

○サラダ油 小さじ1 ○カットねぎ 2g ○じゃが芋 60g

○人参 30g ○ブロッコリー 30g

**A** (塩・こしょう 少々) **B** (焼肉のたれ 大さじ2、水 大さじ1と1/3)

**C** (片栗粉 小さじ2/3、水 少々)



動物性たんぱく質と植物性たんぱく質  
が同時に摂れる豆腐ステーキ!

おすすめ  
ポイント!



## 作り方

- ① もめん豆腐は厚さが半分になるようにスライスし、さらに縦半分に切り、水切りする。
- ② ①に**A**で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ③ 油を熱し、②の両面を焼き色がつくまで焼く。
- ④ 玉ねぎは5mm幅に切る。
- ⑤ 油を熱し、おろしにんにくを炒め、豚小間肉・④の順に加え、さらに炒める。
- ⑥ ⑤を**B**で味付けし、**C**でとろみをつける。
- ⑦ じゃが芋、人参、ブロッコリーはそれぞれ食べやすい大きさに切り、ゆでて(電子レンジ可)冷ます。
- ⑧ ⑦を盛り付ける。
- ⑨ ⑧に③を盛付け、⑥をのせ、カットねぎを散らす。



無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは  
ホームページにも掲載しています。  
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社  
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project