

朝ごはんを目玉焼きや卵かけごはん、卵が便利な食材ですが、卵のたんぱく質は大小ありますが1個当たり約6gです。

朝、ヨーグルトを食べられている方もありますね。お腹にいい乳酸菌だけではありません。最近ではいろいろな種類のヨーグルトが陳列されています。

普通のヨーグルト小さいカップで含まれるたんぱく質は大体3~4g、ギリシャヨーグルトになりますとメーカーによって差はありますが7~10gと倍増します。更にいいことはコレステロールです。卵1個に約230mg含まれていますが、ヨーグルトは小さいカップ一つで10mg以下とかなり少なくなります。1日おきに組み合わせて食べられてもいいですね。

カルシウム強化されたものや、歯の健康に気を付けたものなど様々です。目的に応じて召し上がってください。

糖が気になる方はプレーンのもを選び果物や甘味料と組み合わせたり、ドレッシングと一緒にサラダで召し上がっては如何でしょう。

\*ギリシャヨーグルトですが、トーストと一緒に召し上がるとご高齢の方でも食べやすくなります。クラッカーなどでもお試してください。

\*たんぱく質を必要量食べることでフレイル予防にもなります。

\*免疫力強化にもつながります！ご自分の体に合う乳酸菌を見つけてください。