

平成20年5月28日

筋肉をつけるダイエット食

今日のメニュー



ポイント

筋肉をつけるためには、良質のたんぱく質を食べること。そして、エネルギーを充分にとり、しっかりとした筋肉にすること。今回は、たんぱく源として豚と鶏のひき肉を使い、エネルギー源は、炭水化物のご飯やかぼちゃで摂取できるようにしました。また、貧血になると、栄養素が体の隅々にまで行き渡らないので、ひじきを使い鉄分を補えるようにしました。

何よりも大事なことは、体を動かすこと！使われないと筋肉は細くなります。日常生活の中で、使っている筋肉を意識することが大事だということを勉強しました。

感想

・初めて参加しました。材料が家にあるもので、簡単に出来るのでためになりました。本などでは、情報として読んだりしていましたが、実際に作って食べるというのは大変勉強になりました。

(40歳代女性)

・何人かで料理を作るとあっという間に出来上がりますね。自宅でもやってみたいです。牛肉を使わないハンバーグは、珍しかったです。でも、おいしくて意外に柔らかかったです。お弁当に使えるといいなあと思いました。

(30歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)