

たんぱく質が
とれる！！

フレイル予防の 簡単おやつ

1日に必要なたんぱく質の目安 (日本人の食事摂取基準2020年版)

	男性	女性
65～74歳以上	90～120g	69～93g
75歳以上	79～105g	62～83g

※腎臓病等で食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士にご相談ください



きな粉ヨーグルト



材料

【1人分】
プレーンヨーグルト・・・100g
きな粉・・・カレースプーン 1杯
はちみつ・・・ティースプーン 1杯

作り方

器にヨーグルトを入れ、きな粉、はちみつを加え、よく混ぜる。

エネルギー	102kcal
たんぱく質	5.0g
カルシウム	149mg

きな粉でむせないように
よく混ぜよう！

スキムミルク入りヨーグルト



材料

【1人分】
プレーンヨーグルト・・・100g
スキムミルク・・・カレースプーン 1杯
バナナ・・・1/2本 (50g)

作り方

器にヨーグルトを入れ、スキムミルクを加え、よく混ぜる。一口大に切ったバナナを加える。

エネルギー	124kcal
たんぱく質	5.9g
カルシウム	195mg

お好きな果物で♪
甘味が少ない場合は砂糖を足して

飲むヨーグルト



材料

【1人分】
牛乳・・・100ml
プレーンヨーグルト・・・50g
ステックシュガー (3g)・・・2本

作り方

器に材料をすべて加え、よく混ぜる。

エネルギー	115kcal
たんぱく質	4.7g
カルシウム	173mg

お好みのジャムや
フルーツジュースを加えても◎