サラダチキンと三つ葉のおにぎり

材料(2 人分)

・ごはん・・・300g
・サラダチキン（市販品）・・・60g
・三つ葉・・・20g
A 白ごま・・・大さじ1
　しょうゆ・・・小さじ1

※調味料はお好みで調整してください

作り方

①.サラダチキンはほぐし、三つ葉は 1.5 ㎝の長さに切る。
②.ボウルにごはん、①、Aを加えて混ぜる。
４等分にして握ったら出来上がり。

エネルギー：２８９Kcal　塩分：０.８ｇ（1人前）

サラダチキンの話

最近コンビニやスーパーでよく見かけるようになったサラダチキン。サラダチキンとは、鶏むね肉に味付けをし、真空パックした惣菜のことです。

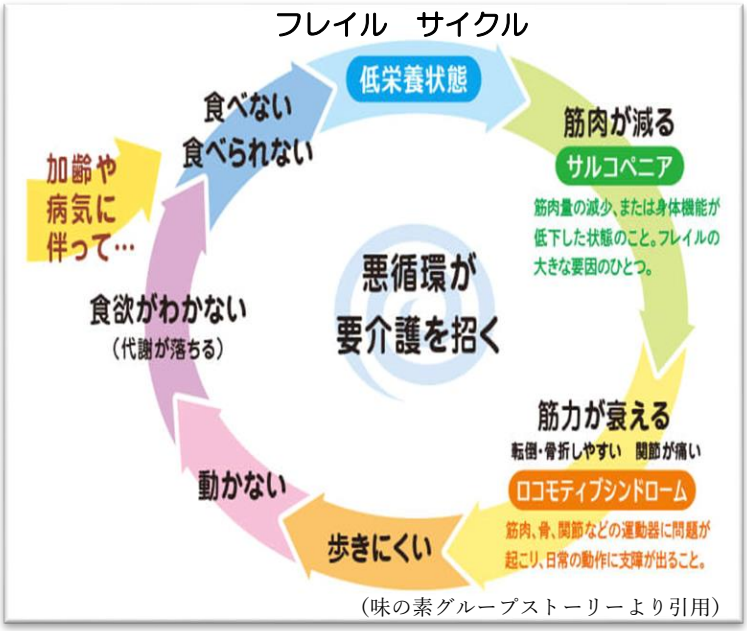
サラダチキンを食べるメリット

１番のメリットは、たんぱく質が豊富に含まれていることです。一般的にたんぱく質が多い食材には、脂質も多く含まれていますが、サラダチキンは脂質が少ない、ささみや胸肉を使用していますので、低脂質であることもメリットの１つです。

たんぱく質はなぜ重要なのでしょうか？

たんぱく質は炭水化物、脂質とともにエネルギーを作る栄養素です。
また筋肉、臓器、皮膚、髪の毛などの体を構成する成分で、たんぱく質は生命の維持に欠かすことができない栄養素です。

食事の摂取量が減ることがひとつの要因で、たんぱく質不足になる高齢者が増えてきています。たんぱく質が不足すると、筋力の低下や疲労感などの症状があらわれやすくなります。フレイル・サイクル（参照）に陥る可能性もあります。



（味の素グループストーリーより引用）