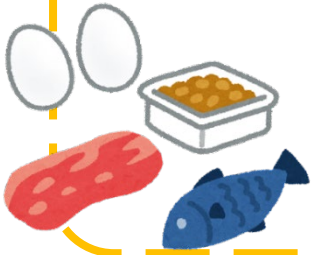


# 食生活だより



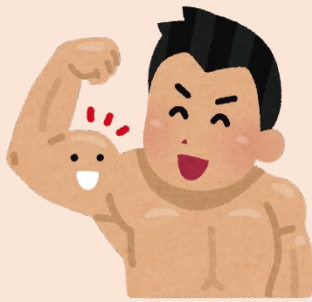
令和4年 1・2 月号

神立病院 栄養科発行

## たんぱく質しっかり摂れていますか？

たんぱく質は炭水化物・脂質と合わせて三大栄養素と呼ばれています。

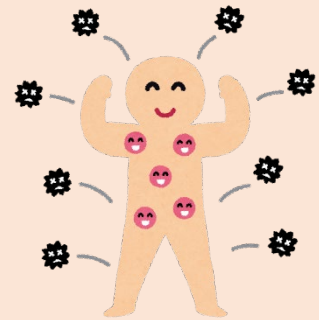
### たんぱく質の働き



筋肉を作る



エネルギーを産生する



免疫力を高める

たんぱく質が不足すると生命維持に必要な機能が低下してしまいます！



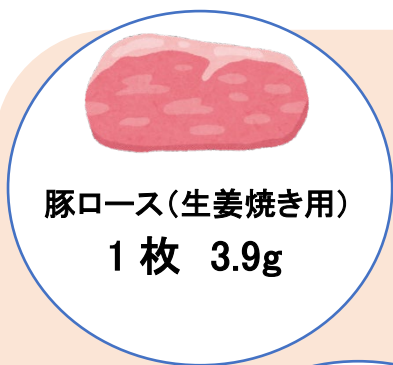
## 1日に必要なたんぱく質量(推奨量)

日本人の食事摂取基準 2020 年版

年齢	男性	女性
18～29(歳)	65g	50g
30～49(歳)	65g	50g
50～64(歳)	65g	50g
65～74(歳)	60g	50g
75 以上(歳)	60g	50g

# 実際どのくらい食べていますか？

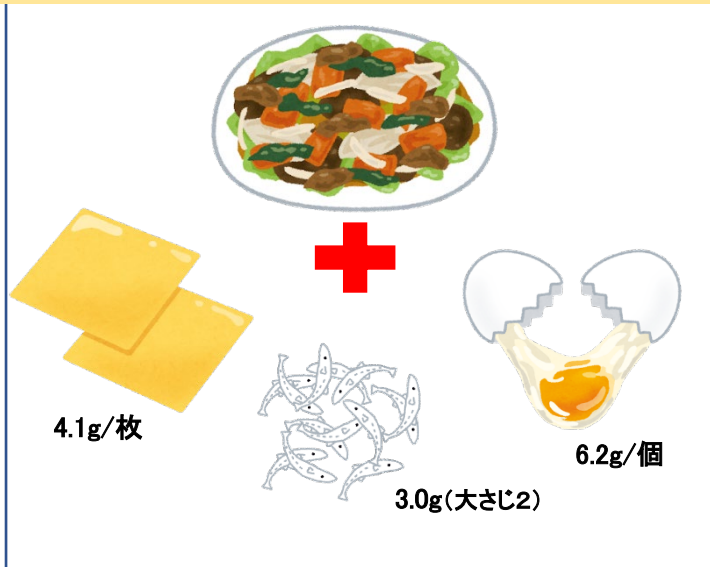
## 食材に含まれるたんぱく質量



日本食品標準成分表 2020年版

## たんぱく質を摂るコツ

①おかずにスライスチーズやシラス、卵をプラス！



②おやつにプリンやヨーグルトを！



### 栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすく  
お話させていただきます。まずは、主治医にご相談下さい。

受付日時：月曜日から金曜日(9:30~16:30) 土曜日(9:30~11:30)

場所：4階 栄養相談室