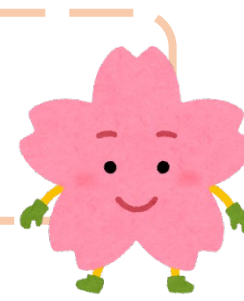




食生活だより

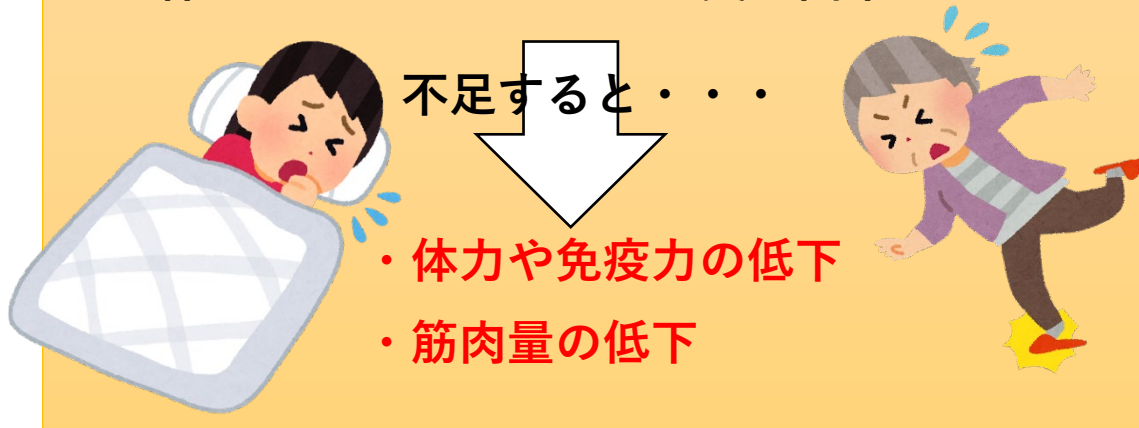


令和5年3・4月号
神立病院 栄養科発行

たんぱく質不足していませんか？

たんぱく質の働き

・筋肉、血液、皮膚、臓器などの**体の構成成分**
人の体の15～20%はたんぱく質で出来ています



たんぱく質と筋肉

・加齢による合成力の低下や運動・栄養不足など
様々な原因で筋肉が減少すると**転倒の原因**となり
怪我のリスクが高まります。

たんぱく質を摂取すると・・・

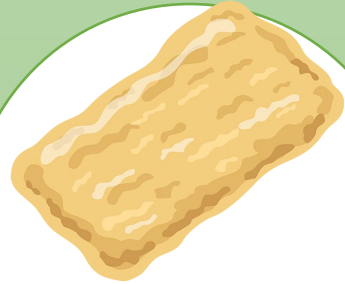
★**筋肉の材料**となるので**筋肉の減少を防ぐ**ことができ、**怪我などのリスクを軽減**します！！

たんぱく質必要量 ※たんぱく質制限が必要と言われている方は主治医や栄養士へご相談ください。
厚生労働省から発表されている基準値には、成人では**体重当たり1g**が摂取の目安とされています。
しかし、高齢者の場合は若い人に比べて食べたたんぱく質をうまく利用することが出来ないため**筋肉の減少**を予防するためには**体重当たり1.2g**が必要になります。

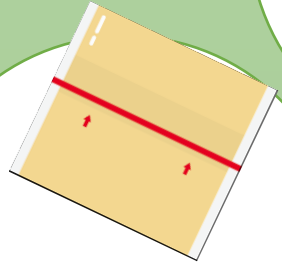
いつものメニューの具材に プラスするとたんぱく質がとれる食品



ツナ缶 40 g
(約大さじ2)
6.4 g



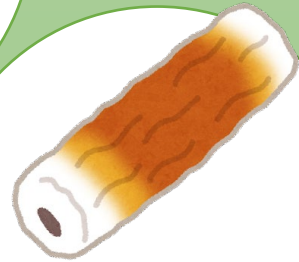
油揚げ 1枚
2.5 g



スライスチーズ
1枚
4.1 g



卵 1個
6.5 g



竹輪 1本
3.7 g

※数字は食品に含まれるたんぱく質量

参考資料：第4版エネルギー早わかり 女子栄養大学出版社

たんぱく質摂取のポイント

- ①いつものメニューの具材に左側で紹介した食品をプラスしましょう
- ②おやつにプリンやヨーグルトを選びましょう
- ③朝や運動後にたんぱく質をとりましょう



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をさせていただきます。
まずは主治医にご相談ください。

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

場所：A棟4階 栄養相談室