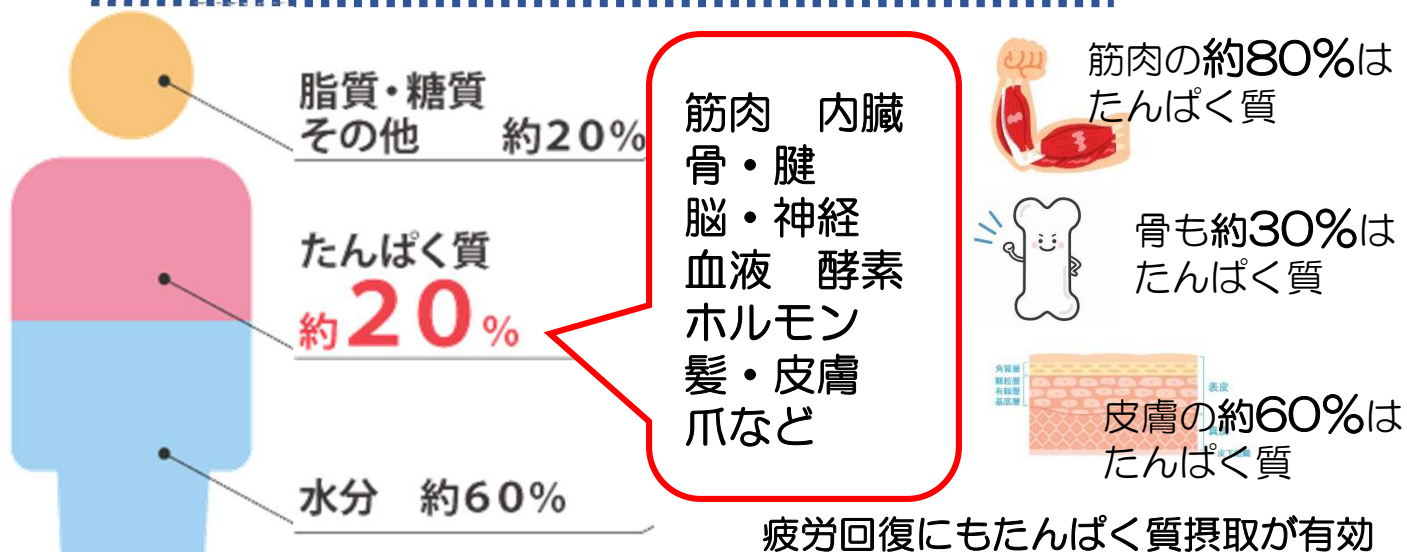


健康長寿応援隊通信

たんぱく補給で元気に若々しく！！

たんぱく質って何だろう？



健康な身体を維持するために
欠かせない栄養素

知ってほしい たんぱく質の特性

- 1) 食べた、たんぱく質の約30%が熱として消費される
- 2) たんぱく質は体内にためておけない
- 3) 体のたんぱく質は80日、筋肉は180日で半分が入れ替わる

たんぱく質が不足したらどうなる

筋肉 心筋梗塞・脳卒中 フレイルサルコペニア 動脈硬化 肩こり 肥満 むくみ 冷え性	血液 骨 貧血 骨粗鬆症	皮膚 爪 髪 シミ・しわ 爪の変形など 薄毛・抜け毛	酵素・ホルモン 免疫・精神 不眠 風邪を引きやすい 免疫力低下 消化不良 集中力低下 慢性疲労
---	--	---	--

必要なたんぱく質量は

65歳以上では少なくとも1.0g/Kg体重/日
体重50Kgの人は、1日に50g～60g/日
75歳以上の人でも 散歩をしたり、家事
を行っている人は62g～83gを目標に。
食が細くなってきたら、たんぱく質の割合
を増やすように心がけましょう。

1日に必要なたんぱく質の目安



お勧めのたんぱく質を含む食品

動物性タンパク質

肉、魚、卵、牛乳などに含まれる



植物性タンパク質

大豆、豆類、穀類、野菜、果物などに含まれる



たんぱく質を効率よく摂取するコツ

- ①手間のかからない物を利用する
- ②肉、魚、野菜や乳製品など
いろいろな食材を取り入れる。
- ③毎日継続し、1度で食べるのではなく、
分けて摂取する。
- ④朝食もしっかり摂る。
- ⑤間食でもたんぱく質を意識する。

手軽に摂れるたんぱく質



注意) 腎不全、肝硬変など、たんぱく質の制限がある方は、必ず医師の指示にしたがってください。

「健康長寿応援通信」をメールで発信します。ご希望
の方はメールアドレスの登録が必要になります。詳細
について、また、紙面の関するお問い合わせは
藤枝市地域包括支援センターふじトピアまでお願いいた
します。

連絡先

☎054-638-5259

✉ansuko.fujitopia@po4.scross.or.jp

通信の発行については、藤枝市社会福祉協議会、西益津地区社会福
祉協議会と一緒に取り組んでいます。