

リハビリ通信 vol.4



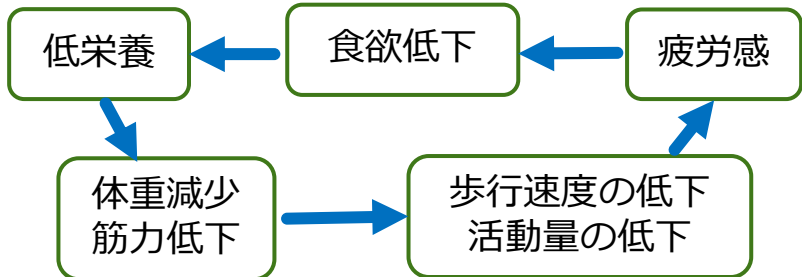
もしかしてあなたも栄養不足かも？

あなたの栄養状態、気にしたことありますか？
下のいずれかに当てはまる人は、栄養状態が低下している可能性があります。

栄養チェック

- : 何もしていないのに体重が減っている(2~3kg)
- : 何もしていないのになんだか疲れる
- : 歩くのが遅くなった
- : そうめんなど、のどごしの良いものばかり食べてしまう

いかがでしょうか。栄養不足とは単に痩せている人のことを指すものではありません。知らないうちに栄養不足になり、健康に悪影響を及ぼすこともあります。



栄養不足による筋肉減少を予防するには、筋肉を作るための栄養素である**タンパク質**を摂ることが必要です！

シニア世代（50歳～69歳）、70歳以上の高齢者共にタンパク質の推奨量は、**男性：60g/日 女性：50g/日**とされています（厚生労働省HP 日本人の食事摂取基2015年版の概要）

? 食材に含まれるタンパク質の量はどのくらい？

魚	牛乳
<ul style="list-style-type: none"> サンマ 1尾 (100g) 17.2g サケ 1切 (80g) 17.9g しらす干し 大さじ1 (7g) 1.6g マグロ 刺身5-6切 (100g) 24.2g カツオ 刺身5-6切 (100g) 25.8g ちくわ 1本 (30g) 3.7g 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g ヨーグルト 100g 3.6g プロセステース 1個 (18g) 4.1g 卵 1個 (55g) 6.5g
肉	豆
<ul style="list-style-type: none"> 牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g 豚小間 5枚 (100g) 18.3g 鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g 鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g ひき肉 (100g) 17.4g ベーコン・ウインナー3枚、3本 (60g) 7.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 木綿豆腐 半丁 (150g) 9.9g 充填豆腐 1丁 (150g) 7.5g 生揚げ 半丁 (100g) 10.7g 油揚げ 1枚 (30g) 5.5g 納豆 1パック (40g) 6.6g 調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g

60g、50gという量を摂ることは、なかなか難しいです。
しかし、健康維持のためには、毎食少しずつでも意識してタンパク質を摂っていくことがとても大切です。朝に牛乳1杯飲むなど、毎日の食生活を見直してみましよう。



中西おすすめ たっぷりかつおとしらすのタンパクそうめん



卵黄：健康に大切な必須アミノ酸を多く含みます

しらす：骨を強くするカルシウム、ビタミンDを多く含みます

ほうれん草：ビタミンが豊富。貧血予防にも！

かつお節：実はかつお節は栄養満点で、筋肉を作ることも助けてくれます。たくさん入れましよう。