

栄養ゆめだより



令和5年11月号
老人保健施設 ゆめの里
管理栄養士

適量なたんぱく質を摂ろう

昔に比べたら、疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったと感じることはありませんか？もしかしたらたんぱく質が不足しているのかもしれない。

そこで、今回は『適量なたんぱく質の摂り方』についてご紹介します。



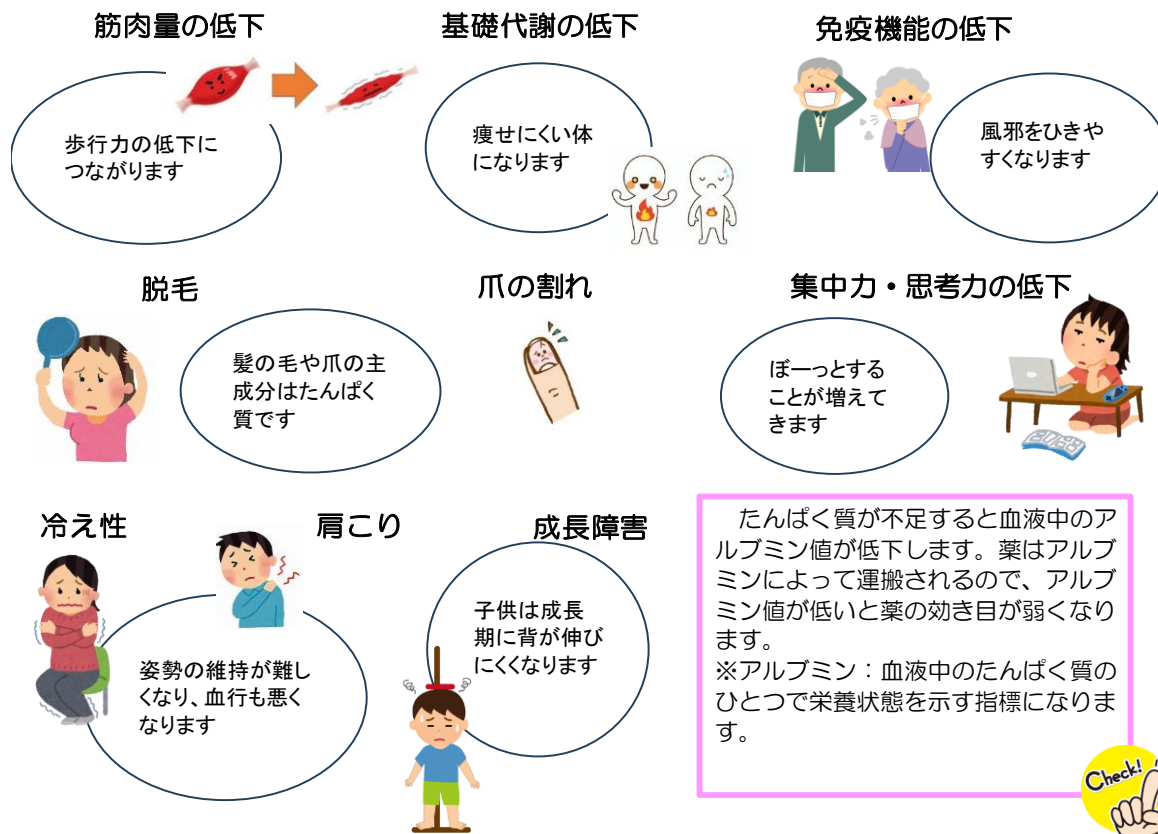
たんぱく質とは？

たんぱく質は人間にとって生命維持に欠かせない栄養素で、筋肉・血液など体を作る材料になります。肉・魚介類・卵・大豆製品・牛乳などの乳製品に多く含まれています。特に動物性食品には良質なたんぱく質が多く含まれています。

良質なたんぱく質とは人に欠かせないアミノ酸を多く含み、体の中で効率よく利用されるたんぱく質です。

たんぱく質が不足するとどうなる？

不足すると体に様々な不調をきたします。



一日に必要なたんぱく質量はどれくらい？

65歳以上の男性：60g
65歳以上の女性：50g

1日に必要なたんぱく質を摂るための目安量です

朝 ご 飯		食パン（6枚切）1枚 5.6g 卵1個 6.1g 牛乳（コップ1杯）150ml 5.1g	
	昼 ご 飯		ご飯（軽く1膳）140g 3.5g 豚肩ロース肉（2枚） 9.0g 豆腐（1/4丁）100g 6.6g
		夕 ご 飯	
一日合計 60.1g			

※食事からの摂取が難しい場合は、間食にヨーグルトやチーズを取り入れてみましょう。

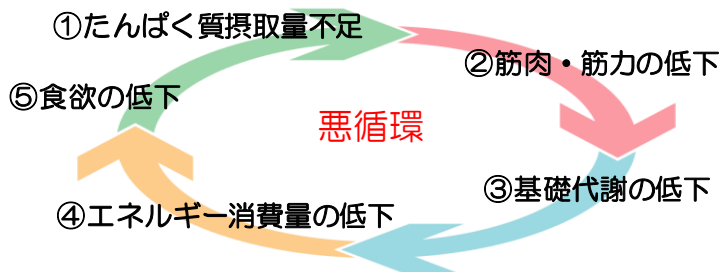


ヨーグルト（1パック）70g 2.5g



チーズ（1かけら）20g 3.5g

最近では高たんぱく質ヨーグルトや手軽に飲めるプロテイン等もあります。食べる量が少なくたんぱく質不足の方にはおすすめです。



いつまでも元気に過ごすために、たんぱく質の摂取は、健康を維持するためにも重要です。しかし、たんぱく質だけ摂取していても健康を維持できません。1日3食バランスよく摂取することが大切です。

