

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を発信しています。今月は、筋肉をつけるための栄養素、「たんぱく質」についてご紹介します。

Q1 たんぱく質ってどんな栄養素？

A、タンパク質は脂質や糖質に並ぶ、三大栄養素のひとつです。

肉や魚、卵などに豊富に含まれており、人体の構成や生命活動の維持に利用されています。人の体は約20%がタンパク質でできており、筋肉や髪の毛、爪、ホルモンや免疫物質などを作っています。タンパク質が不足すると肉体が衰えるだけでなく、精神的な不調も出やすくなります。

Q2 高齢者にも、たんぱく質って必要？

A、必要です。

なぜならば、筋肉をつくる材料は「たんぱく質」だから！



転倒を予防するために、**筋力**をつける必要があります、

筋肉運動（ウォーキングや軽運動）×たんぱく質を実践しましょう！

そして、たんぱく質不足は、体の老化につながります。

たんぱく質などの栄養が、足りていない人は十分とれている人に比べて、

- ・脳の認知機能
- ・骨密度
- ・免疫力が低いという研究結果があります。

たんぱく質が豊富なおすすめの商品は裏面で紹介します！

食卓には、タンパク質を含みつつ、調理の手間がかからない食品を加えましょう。手軽に食卓に加えられれば習慣化でき、日常的にタンパク質を摂取できるようになります。

【たんぱく質が豊富で、手間のかからない食品一覧】

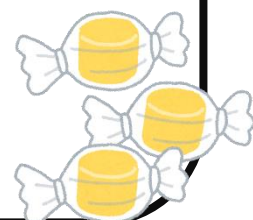
【魚】 かまぼこ・サラダフィッシュ・サバ缶・鮭

【豆類】 納豆・豆腐・豆乳

【卵】 ゆで卵・卵かけご飯

【乳製品】 牛乳・チーズ・ヨーグルト

【肉類】 サラダチキン・鶏肉のささみ・牛ヒレ肉



チェック

たんぱく質は、まとめて摂るのではなく、毎日少量ずつ継続して摂取しましょう。一回の食事から多量に摂取しても、すべてが栄養になるわけではありません。余分なたんぱく質は、脂質に変わることもあります。

また、たんぱく質の摂取を制限されている方は、主治医の指示に従ってください。

ちゅうおうサロンのお知らせ

季節の風を感じながら、ウォーキングを中心とした、サロンを開催しています。

地域の皆様と一緒に作るサロンです。ぜひ、ご参加ください。

日時：毎月 第1・第3木曜日 午前10時～11時30分 5月は、18日

場所：中央公民館403号室に集合 もちもの：動きやすい恰好・水分

参加者
募集中



お問い合わせ先 地域包括支援センター社協

桐生市新宿 3-3-19 (旧南中) Tel: **46-4411**