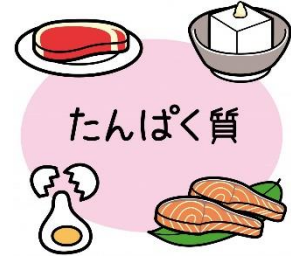


みんなの健康通信 令和6年8月号

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、夏こそ摂りたい栄養素



たんぱく質

「たんぱく質」 に関する情報です。

暑さや湿気で、自律神経が乱れると食欲不振や倦怠感など夏バテの症状を引き起こします。暑さに負けず、夏を乗り切るためには、栄養バランスの良い食事が重要です。なかでも、たんぱく質は体をつくる重要な栄養素です。たんぱく質について理解を深めましょう！

たんぱく質とは

●どんな働きをしているの??

たんぱく質は筋肉、臓器、皮膚などの組織を構成し、酵素やホルモン、神経伝達物質、遺伝子などの材料になります。糖や脂質は不足している時は、エネルギー源にもなります。

●たんぱく質はどのくらい食べるとよい??

成人男性に必要とされる1日の平均的なたんぱく質の量は60g、成人女性は50gです。


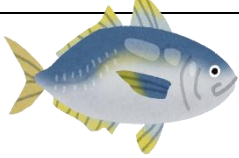

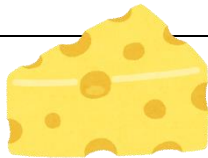
●足りないとどうなるの??

たんぱく質が不足すると体力や免疫力が低下し、夏風邪や食中毒などの感染症にかかりやすくなります。血管が弱くなり、脳卒中の危険も高まります。

●摂りすぎても大丈夫なの??

摂りすぎたたんぱく質は脂肪に変換されます。過剰摂取が続くと、過剰分は肝臓でろ過され、尿となり排出されるため、腎臓に大きな負担がかかり、腎機能低下につながります。

たんぱく質を上手に摂ろう

<p>肉から </p> <p>必須アミノ酸をすべて含んでいるのが、動物性たんぱく質です。その代表が肉類。ただし、食べ過ぎると脂肪の過剰摂取につながり動脈硬化や脂質異常症などを引き起こすので注意</p>	<p>【食材】</p> <p>豚肉・・・糖をエネルギーに変えるためのビタミンB1を豊富に含んでいます。</p> <p>鶏肉・・・高たんぱく・低脂肪です、粘膜を健康に保つためのビタミンA・鉄分も多く含みます。</p> <p>牛肉・・・鉄・亜鉛を多く含みます。</p>
<p>魚から </p> <p>悪玉コレステロールと呼ばれるLDHコレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす不飽和脂肪酸EPAとDHAが豊富です。</p>	<p>【食材】</p> <p>アジ・イワシ・ウナギ</p> <p>青魚には、特にEPA及びDHAが多く含まれています。</p> <p>ウナギは、ビタミンAの他、ビタミンB群も多く含みます。</p>
<p>大豆から </p> <p>良質なたんぱく質と脂質を多く含むことから、「畑の肉」といわれる大豆。大豆加工食品を活用するのがおすすめです。</p>	<p>【食材】</p> <p>豆腐・・・大豆オリゴ糖が含まれ、消化吸収に優れている。食べやすさから、食欲のないときにおすすめです。</p> <p>納豆・・・発酵により、多くの有効成分を含みます。納豆菌や血液を固まりにくくするナットキナーゼなどを含みます。</p>
<p>乳製品・卵から </p> <p>チーズやヨーグルトなどの乳製品は、骨や歯を丈夫にするカルシウムも豊富。卵は必須アミノ酸を理想的なバランスで含む優れた食品です。</p>	<p>牛乳・・・1杯(200ml)で、1日に必要なカルシウム約3分の1を摂ることができます。</p> <p>チーズ・・・白い肉といわれるほど、たんぱく質が豊富です。間食におすすめです。</p> <p>卵・・・たんぱく質のほか、鉄、リン、ビタミンも含みます。</p>

「ほっこり」(ラジオ体操)のお誘い

地域住民有志と地域包括支援センター社協が協働し、「ラジオ体操の集い」を開催することになりました。運動に制限のない方であれば、どなたでもご参加いただけます。ラジオ体操第1及び第2を行います。動きやすい服装でご参加ください。

日時：毎月 第1・第3月曜日 午前9時40分～
8月は5日、19日です！

場所：地域包括支援センター社協に集合
【桐生市総合福祉センター】

※雨天時は、南体育館 もちもの：水分・タオル



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)
0277-46-4411