



戸田中央メディカルケアグループ
Toda Medicalcare Group

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～

夏・第13号

2024.6.1 発行

元気に夏をのりきるために

毎日の健康にはタンパク質・脂質・炭水化物（糖質）の三大栄養素を、バランス良く意識して摂取することが大切です。蒸し暑い夏は普段より汗をかきます。汗と一緒に塩分が失われると体内の水分・ミネラル不足による脱水や内外の気温差から自律神経の乱れ、食生活のかたよりなどにより疲労がたまりがちになります。バランス良い食事のヒントになるように、今回はタンパク質に着目しました。体力を消耗しやすい夏こそ、水分や塩分補給だけでなくタンパク質補給にも目を向けていきましょう。

タンパク質が不足すると どうなるの

タンパク質は、筋肉・内臓・皮膚、髪の毛などのからだの組織を作る材料になる栄養素です。不足すると、

- ①基礎代謝量の低下
- ②筋力や歩行速度の低下
- ③身体活動量の低下
- ④免疫機能の低下により床ずれなどの傷の治りも遅くなります。



合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉



東京都介護予防・フレイル予防ポータル(tokyo.lg.jp)より

おすすめの食べ方

☆良質なたんぱく質が含まれる食品を使って量より質を重視

- ・冷しゃぶ・サバの缶詰・のりを冷たい麺類と合わせる

☆惣菜・冷凍食品を利用する

- ・冷凍白身魚の卵とじ
- ・ひじきの煮物+豆腐で、ひじきの白和え
- ・冷凍ハンバーグで煮込みハンバーグ（レンジ加熱後だし汁で数分煮込みとろみをつけると食べやすい）



タンパク質を含む食品例

【一日のタンパク質摂取推奨量】

成人男性で約60g、成人女性で約50g

【100gあたりのタンパク質量(g)が多い食材例】

鶏むね肉(34.7) 鶏ささみ(31.7) 鮭(29.1)
鶏もも肉(26.3) ぶり(26.2) まあじ(25.9)
牛ひき肉(25.9) 豚ひき肉(25.7) まぐろ(24.3)
さばの水煮(22.6) プロセスチーズ(22.7)
納豆(16.5) 卵(12.2) ヨーグルト(4.3) 牛乳(3.3)
文部科学省日本食品標準成分表2020年度版(八訂)より

タンパク質摂取について腎機能など医師からの制限がある方は、医師の指導のもと摂取してください。



訪問看護ステーションcarna五反田
〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F
TEL：03-5496-8774
FAX：03-5496-8780
小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応
ご利用相談お待ちしております。
【担当：高橋】

