



残暑の中にも秋の風を感じ、梨が美味しい季節となりました。
朝夕は涼しくなっただけで、お体を大切にお過ごしください。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

たんぱく質を摂取して健康寿命を延ばそう！

今年の残暑は例年よりも暑いようですが、食事はしっかりとれていますか？
あっさりした低カロリーな食事が多いと、気が付かないうちに低栄養状態になることも。
今回は、高齢になると不足しやすいと言われるたんぱく質についてご紹介します！

必要不可欠な栄養素たんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚などを作る働きがあり、私たちの身体の約20%がたんぱく質で構成されています。

たんぱく質が不足すると…

・皮膚が弱くなり、傷ができやすく治りづらくなる
・免疫力が低下する ・筋肉が減り、運動機能が低下する など

→ 病気にかかりやすく運動機能も低下するため、**寝たきりになる原因**に

一日のたんぱく質摂取推奨量

男性 **60g** | 女性 **50g**

👤 体重1kgに対して約1gが目安

食品に含まれるたんぱく質量

卵1個	6.2g
牛乳1杯(200ml)	6.8g
さんま1尾(100g)	17.4g
納豆1パック(40g)	6.6g
豆腐一丁(300g)	19.8g
鶏ささみ2本(80g)	18.4g
牛もも肉(100g)	21.2g

いつもの食事にプラスアルファ

たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。
いつもの食事にプラスしてバランス良く摂取しましょう。



朝食に
+ハムエッグ



味噌汁に**+豆腐**



うどんに**+牛肉**



間食に**+牛乳**



肥満傾向にある方は、脂質の少ない赤身のお肉がおススメです。
たんぱく質をしっかり摂取し、健康寿命UPを目指しましょう！

✦ ✦ 秋分の日のおはぎ ✦ ✦

秋分の日には「おはぎ」を
春分の日には「ぼた餅」を
お供えする風習があります。
どちらも同じ食べ物
ですが、季節の花である
「萩」と「牡丹」が名前に付けられています。
柔らかい皮の小豆が収穫できる秋は粒あんの「おはぎ」
を、春は保存し固くなった皮を取り除いたこし餡の
「ぼた餅」をお彼岸に供えるようになったそうです。



今月のツボ ~公孫~

足の甲の内側にあるツボ。親指の付け根の骨から、かかると向かったところのくぼみにあります。胃が疲れ、食欲が湧かないとき、胃腸の調子を整えてくれます。



裏面へ続く

