

6  
月号

# いしくま 通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。少しずつ暑い日が増え、汗が滲む季節ですね。水分補給をこまめにしましょう。さて、健康の為には栄養が大切だということはみなさんもお存知だと思いますが、今回はその中でも「タンパク質」についてのお話です。

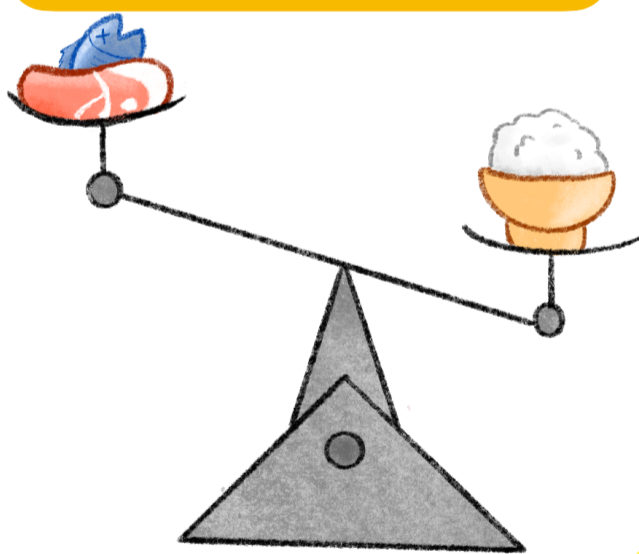
## タンパク質はどれくらい必要？

65歳以上の高齢者の場合、若年者に比べて筋肉が衰えやすいです。そのため、より意識して多くのタンパク質を摂る必要があります。具体的には体重1Kgあたり、1gのタンパク質を摂ることが望ましいとされています。つまり、体重50Kgの人であれば、1日に50gのタンパク質が必要です。ちなみに、タンパク質は鶏むね肉100gで約20g。マグロの赤身であれば100gで約22g含まれています。

## 大切なのはバランス！！

近年、ロカボ（低糖質）という言葉をよく耳にします。糖質（いわゆる炭水化物）ばかり食べることは血糖値を上昇させるなどのリスクがあるのは確かです。しかし、人間の体は糖質を制限しすぎると、タンパク質を分解してエネルギーを作ろうとするため、せっかく摂ったタンパク質が無駄になってしまう可能性があります。これを防ぐためには、糖質もバランスよく摂取する必要があります。このタンパク質と糖質のバランスは1：3程度が理想とされています。目安として1日3食、お肉やお魚、豆腐などのタンパク質が豊富なおかずをしっかりと食べ、ご飯を茶碗1杯、もしくは食パンを1枚以上を食べるくらいの意識をしましょう！

タンパク質 糖質  
1 : 3



### お肉は元気のもと！！

ある研究データでは、同じ年齢層でも、肉類の摂取が多い人の方が歩く速度が速い、という結果が出ています。早く歩けることは健康な体を保つ上で非常に重要です。日頃から、意識して肉類を摂れる食生活を心がけましょう！

