

おゆみの栄養だより 春号

たんぱく質しっかり摂れていますか？



たんぱく質量 6g



たんぱく質量 12g



たんぱく質量 16g

野菜も食べてるし
ヘルシーなのに・・・

たんぱく質合計 **34g**

必要量を下回っています！

上の食事は、パッと見ると健康食のように見えますが、実はたんぱく質量が不足しています。

私たちの体は、約20%がたんぱく質でできています。

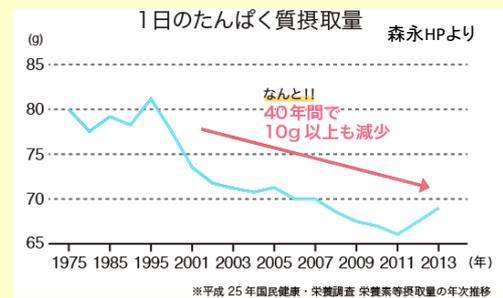
たんぱく質は筋肉だけでなく、内臓や皮膚、髪の毛、爪など様々なカタチで体の中に存在しています。

たんぱく質の摂取量は年々減少しており、この40年間で1日に約10g以上、たんぱく質の摂取が減少している事が分かります。

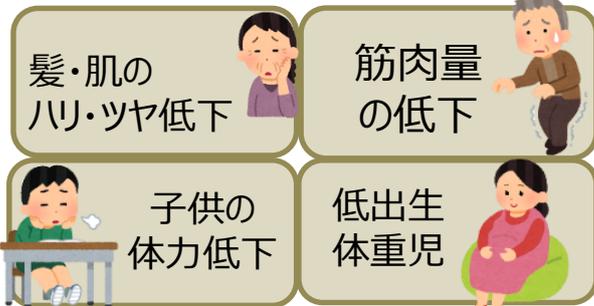
体に必要なたんぱく質の摂取が年々減少している傾向は良い状況とは言えません。

たんぱく質は常に体内で分解され貯めておくことが出来ないの

朝昼夕の食事を通してバランスよくたんぱく質を摂取することが大切です。



たんぱく質が足りないと何が起こる？



一日に必要なたんぱく質量

成人男性 60～65g

(1食あたり20～22g)

成人女性 50g

(1食あたり約17～18g)

※日本人の食事摂取基準2020たんぱく質の推奨量(18～75歳以上)より

今注目のたんぱく質は「乳たんぱく質」!

乳たんぱく質とは、乳(にゅう)に由来するたんぱく質の総称で、牛乳や乳製品に含まれています。

牛乳の乳たんぱく質は約80%のカゼインと、約20%のホエイプロテインという、2種類に大別されます。ホエイプロテインは体内への吸収が速いのが特徴で、カゼインはゆっくりと吸収されることが分かっています。

乳たんぱく質の機能性

- ① 筋肉作り
- ② 血糖コントロール
- ③ 水分保持
- ④ 抗炎症
- ⑤ 認知症対策 (とくにアルツハイマー性認知症に有用)
- ⑥ 月経痛緩和
- ⑦ 体脂肪減少



※明治 ミルクプロテインプロジェクトHP,健康ガイドブックより

食品に含まれているたんぱく質量

牛もも肉100g 19.2g	鶏もも肉100g 16.6g	鶏むね肉100g 21.3g
豚ひれ肉100g 22.2g	紅鮭1切れ70g 15.8g	卵1個 6.2g
納豆1パック 8.3g	牛乳200ml 6.6g	ヨーグルト1カップ(160g) 6.9g

森永製菓プロテイン公式HPより

おゆみの中央病院では『食事指導』を実施しております。希望される方は、診察時に医師または看護師・管理栄養士にご相談ください。30分程度のお時間で対応致します。

おゆみの中央病院 栄養部