

＊ゆきよし通信＊

令和元年 10月 1日 No. 21

夏の体調管理＜第3回＞

第1回は、「水分補給について」、
第2回は、「塩分補給について」をお伝えしました♪
第3回は、「タンパク質について」です！

★タンパク質は、体のもと！



タンパク質は、**筋肉**や**臓器**のもとになる栄養です。
それだけではなく、体の免疫機能や
血液もタンパク質がもとになっています。

＜タンパク質が不足すると・・・＞

- ・筋力が低下する：転びやすくなる
- ・抵抗力が低下する：風邪をひきやすく、重篤な症状が出ることもある・・・
- ・思考や認知機能が低下する：頭が働きにくくぼーっとする

★タンパク質は体に貯めておくことができない！

○タンパク質を多く含む食品



お肉類（豚肉、鶏肉） 乳製品（チーズ、牛乳）
豆類（大豆、豆腐） 魚介類（カツオ、マグロ）

運動後にタンパク質を摂取すると効果的！



昼食に牛乳 1 杯、夕飯にお豆腐を加えるだけでも効果あり♪

ご高齢の場合、噛む力や消化機能、疾患の関係で制限される食品があります。
そういう方たちには、補助食品の紹介や食事内容の検討もできます。
ぜひ、スタッフに聞いてみてくださいね♪

