い　き　い　き　　通　信　vol.65

◎ タン活で健康寿命を伸ばしましょう!!

- タンパク質が不足すると、免疫力が低下して抵抗力が弱くなり、筋力低下や脳のはたらきの低下にもつながります。
- タンパク質の1日に必要な摂取量は約60～50ｇ。
  1食に約20ｇを目安に、朝・昼・晩毎食摂りましょう。
  1度に効率よく、吸収出来る量は、約20ｇ～30ｇ。
- 良質なタンパク質を複数種類摂りましょう。
  ﾀﾝﾊﾟｸ質は、種類によりその役割が異なる為、いろいろなﾀﾝﾊﾟｸ質を摂りましょう。

1. 良質なタンパク質とその含有量（100ｇ当たり）

- お肉：鶏（ｻｻﾐ：23.9ｇ、ﾑﾈ肉：21.3ｇ）、豚肉（ﾛｰｽ：22.7ｇ、ﾋﾚ：22.2ｇ）、牛肉（ﾓﾓ肉：19.3ｇ）他。
- 魚介類：鰹節（77.1ｇ）、うるめｲﾜｼ丸干し（45ｇ）、しらす干し（40.5ｇ）、かつお（25.8ｇ）、ﾏｸﾞﾛ（24.3ｇ）他。
- 乳製品：ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ（44ｇ）、ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ（22.7ｇ）、低脂肪乳（3.8ｇ）、ﾖｰｸﾞﾙﾄ全脂無糖（3.6ｇ）他。
- 豆類：油揚げ（23.4ｇ）、納豆（16.6ｇ）、がんもどき（15.3ｇ）、木綿豆腐（7ｇ）、絹ごし豆腐（5.3ｇ）他。
- 穀類：ｵｰﾄﾐｰﾙ（13.7ｇ）、食ﾊﾟﾝ（9ｇ）、ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ（5.8ｇ）、そば（4.8ｇ）、うどん（2.6ｇ）、ご飯（2.5ｇ）他。

2. ストックしたい便利な食品で、栄養のﾊﾞﾗﾝｽも取りましょう。

- カルシウム、亜鉛、ビタミンB₂補給
  チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
- ビタミンE、マグネシウム、鉄、亜鉛補給
  ナッツ類、豆乳
- マグネシウム、鉄、ビタミンB₂・B₆・E補給
  大豆の水煮・蒸し大豆
  納豆、乾物の豆類
  きな粉
- 鉄、亜鉛、ビタミンB₁・B₆補給
  雑穀米
- 亜鉛、ビタミンB₂・B₆・D補給
  サバ缶、ツナ缶などの魚の缶詰
- ビタミンA・B₁・C補給
  野菜ジュース
  緑黄色野菜のスープ
  冷凍の緑黄色野菜

3. 缶詰めやｼﾞｭｰｽ類も賢く利用しましょう。

- 魚介類：ツナ缶、さば缶、鮭缶などを野菜と一緒にｻﾗﾀﾞで食べる。
- 豆類：大豆の水煮をｻﾗﾀﾞや煮物で食べる。
- ｼﾞｭｰｽ類：野菜ｼﾞｭｰｽやトマトｼﾞｭｰｽなどを飲んだり料理に利用。
- 野菜類：トマト缶、アスパラ缶などを料理に利用。

4. タンパク質を効率よく吸収させるﾋﾞﾀﾐﾝB6とB12も一緒に摂りましょう。

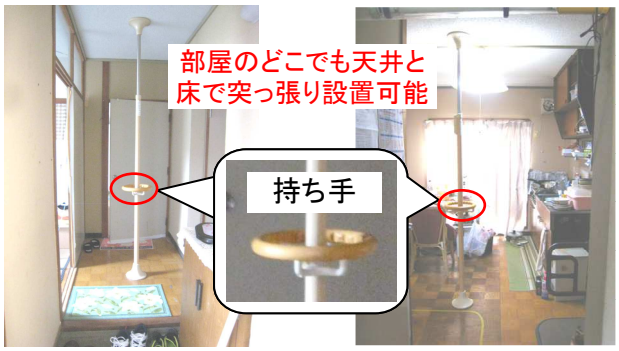
- ﾋﾞﾀﾐﾝB6：免疫機能や皮膚の抵抗力増進等（摂取目標量：1.2ｇ/日）
  多く含まれる食品：鰹、ｻﾊﾞ、ｻｹ、ｲﾜｼ、ごま、ししとう、切り干し大根、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、かぼちゃなど
- ﾋﾞﾀﾐﾝB12：葉酸と共に骨髄で正常な赤血球を作ります。（摂取目標量：2.0μｇ/日）
  多く含まれる食品：ｼｼﾞﾐ、あさり、牡蠣、ｲﾜｼ、ｻﾝﾏ、のり、わかめ、ﾚﾊﾞｰなど

5. タン活の注意点

- ﾊﾞﾗﾝｽ良く、脂質、炭水化物、ﾋﾞﾀﾐﾝやﾐﾈﾗﾙも摂りましょう。（炭水化物：たんぱく質：脂質＝6：2：2）
- 朝、昼、晩の3食しっかり食べましょう。（朝：昼：晩＝3：5：2の割合で食べましょう）

室内用手すり

介護保険を利用し、9割～7割の補助を利用しましょう・



介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

- 介護保険は、だれでも利用できるの？
- 介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
- 介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？

無料でお手続きいたします。

お問合せ先