

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## 朝・昼・夕にたんぱく質を！



日本人の1日平均たんぱく質摂取量は、1995年をピークに減少傾向であることをご存じでしょうか。たんぱく質は、筋肉や臓器などを構成する成分であるだけでなく、酵素やホルモン、免疫に関わる重要な栄養素です。たんぱく質が不足すると、筋肉量・代謝・体重の減少、疲労感、むくみ、免疫力の低下など、さまざまなトラブルが引き起こされる可能性があります。

### ◆朝食時のたんぱく質は不足しがち！？

国民健康・栄養調査の解析結果で、たんぱく質摂取の割合は朝食時に低いという結果が出ています。これは、日本だけでなく、他の国も同様の傾向があるようです。

### ◆たんぱく質は、脂肪と違って貯めておくことができない！

すべての細胞は1日の中で、分解・合成を繰り返しています。この材料であるたんぱく質は、貯めておくことができないので、食事での補給は重要です。不足時は、自分の筋肉を分解してしまうので、要注意！



1日のたんぱく質摂取量が同じでも、朝食時にたんぱく質摂取量が少ないよりも、3食均等に摂取した方が、筋肉の合成が効率的だという報告もあります。

### ◆1日に体重1kgあたり少なくとも1gのたんぱく質摂取を心がけましょう！

例：体重50kgの方は少なくとも50g摂取しましょう。 ※腎臓が悪い方は主治医に相談してください。



日本食品標準成分表（八訂）増補2023年参考

しおさいの食事は、1日55~60gのたんぱく質を目標に提供しています。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。  
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。



食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子  
大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539