

9月 栄養だより

今月の行事食

19日 敬老の日
22日 4Fバイキング

たんぱく質



たんぱく質をとるには
肉や魚、卵、牛乳を
食べていれば
十分とれているはず！！

肉や魚介には同時に
脂肪も含まれます。
大豆や大豆製品は脂質が少なく
アミノ酸バランスが良い
良質のたんぱく質食品です。
動物性たんぱく質だけでなく
植物性たんぱく質もとりましょう。



● アミノ酸バランスとは

必須アミノ酸（体内ではつくれず、食品から摂取が必要な8種類のアミノ酸）
は、1つでも不足すると他のアミノ酸も上手く働かないので、必須アミノ酸を
バランスよく含むたんぱく質ほど栄養素として良質です。

それを示すのが**アミノ酸スコア**です。

卵や肉のたんぱく質は大半が最高値の100！！
大豆も80以上で良質なたんぱく源です。

どんな栄養素？

- 筋肉や臓器を構成する細胞の主成分
- 体の機能を助けたり調整する酵素やホルモンなどの材料
- 他の栄養素を運ぶ成分になる



欠乏症

- 病気への抵抗力が弱くなる
- 貧血や活力の低下・倦怠感、女性の場合は月経異常
- 子供の場合は成長不良
- 筋肉や骨量が減って、体重、基礎代謝力も低下

過剰症

- 尿素となって排泄され、排出量が増えて腎臓に負担がかかる
- カルシウムの排出を促すので、骨が弱くなる

● ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

高齢になり、運動器（筋肉、骨、関節、椎間板など）のいずれか、または複数個所に障害が起き、歩行や日常生活に支障をきたして要介護になるリスクの高い状態のことをいいます。



ロコモ（運動器の障害）のリスクは
筋肉量を増やし、筋力をアップすることで低減できます。
筋力アップには運動や休息に加え栄養も重要です。
とくに良質のたんぱく質は筋力アップには欠かせません。

ロコモを予防する食事とは？

たんぱく質を効率よくとることが大切

ポイント

食事が少ない高齢者にとってたんぱく質を増やすことは難しい問題です。
ロイシンなど必須アミノ酸を多く含んだ食品を選び、同じ量でも質を上げて効率よくたんぱく質を摂取することが大切です。

必須アミノ酸のひとつである
ロイシンは、筋タンパクの合成を促す働きがあります。

必須アミノ酸量の多い食材は

ロイシン含有ランキング

肉類



魚類



豆類



乳製品

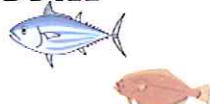


筋肉を丈夫にする食品

肉



魚



大豆



チーズ
他乳製品



● 骨を丈夫にするたんぱく質の合成力をアップするもの

①ビタミンB6

たんぱく質を分解して吸収を高めたり、合成を促進する働き



②カルシウム

加齢とともに、もろくなりがちな骨を丈夫にする働き



③ビタミンD

小腸や腎臓でのカルシウム吸収を促進し、血液中のカルシウム濃度を保って骨を丈夫にする



④ビタミンK

骨にあるたんぱく質を活性化して、骨の形成を促す

