

たんぱく質を上手に取り入れていますか？

今回は、たんぱく質について考えてみましょう。

たんぱく質は、筋肉、骨、内臓、皮膚、毛髪、爪、血管、血液など、身体をつくるさまざまな細胞の材料になります。その量は私たちの身体の3分の1にもなり、大切な栄養素の一つになります。

【40代から1年に1%ずつ失われていきます】

20～30代に最も多かった筋肉量は、40代を過ぎると10年ごとに8～10%ずつ失われていくといわれています。加齢とともに全身の筋肉量が自然と低下していくと「サルコペニア」になる可能性が高まります。(サルコは筋肉、ペニアは喪失を意味し、サルコペニアといいます。)

【1日に摂取しておきたいたんぱく質の目安量】

男性：18～64歳は65g、65歳以上は60g 女性：18歳以上は50g

各材料に含まれるたんぱく質量



肉類100g中
(薄切り約4枚位)
16～20g



魚介80g中
(切り身位)
18g



卵1個
(Lサイズ)
7g



納豆50g中
約8g



牛乳200ml中
6～7g

朝昼夕の3食で分けて食べると摂りやすくなります

例えば

朝食：卵1個・・・(7g)、納豆50g・・・(8g)

昼食：魚の切り身・・・(18g)

夕食：肉薄切り約4枚・・・(20g)

間食：牛乳コップ1杯・・・(7g)

※(g)はたんぱく質量

1日3食、野菜も食べるようにしましょう。

たんぱく質量
60g
となりクリア

【「ロイシン」という栄養素】

ロイシンは私たちの身体を構成する重要な要素である必須アミノ酸の一つであり、主に筋肉量を増やしたり、維持したりすることに関与する大切な栄養素です。

「ロイシン」を多く含む食材

- ・肉類：若どりむね肉・もも肉、牛赤身肉、豚ロース肉、レバー
- ・魚介類：紅鮭、まぐろ赤身、たら、かつお、あじ
- ・乳製品・卵：牛乳、チーズ、ヨーグルト、卵
- ・豆類：高野豆腐、納豆、木綿豆腐

※通常の食生活を送っていればロイシンを不足させることはほとんどありませんが、筋肉低下が気になる方は「ロイシン」を多く含む食事を心がけてみましょう。

特定健診・がん検診のお知らせ

自覚症状の有無に関わらず、定期的に特定健診・がん検診を受診することをお勧めします。町内では、6月24日(土)～27日(火)に、特定健診・がん検診を実施します。詳細については広報5月号折込チラシや町ホームページをご確認ください。まだ申し込みをされていない方は、お早めに申込みください。