



栄養だより



平成 28 年 2 月 No. 249

由良病院 栄養科

まだまだ厳しい寒さが続いております。皆様ご容態はいかがでしょう。



今月のテーマは「たんぱく質」です



たんぱく質は筋肉や臓器、血液など、身体をつくるのに欠かせない栄養素です。筋肉や臓器などがきちんと働くために必要な酵素やホルモンの主成分もたんぱく質です。また、病気から体を守る免疫細胞もたんぱく質でできています。



たんぱく質が不足すると・・・



免疫力が低下して感染症などの病気にかかりやすくなります。

筋肉が減るため、**転倒や骨折**を起こしやすくなります。

また、血液中の赤血球の量が減ってしまうため、

貧血の原因にもなることもあります。



毎日生まれ変わるたんぱく質

身体をつくっているたんぱく質は、常に分解され、新しいたんぱく質が合成されているため、一度にたくさん摂取しても効果的に活用されません。

三食の食事をきちんと食べることが大切です。



また、たんぱく質の材料には体内でつくることのできないもの

(必須アミノ酸) もあります。そのため、**毎日食べ物から**

補給する必要があります。

