



栄養だより



2019年1月 No. 271

由良病院 栄養科

あけましておめでとうございます。皆様ご容態はいかがでしょう。

今年度のテーマは 「老化予防をめざした食生活指針 14 ヶ条」

(東京都健康長寿医療センター) です。

1月は 「食事を1日に3回バランスよくとり、食事は絶対に抜かない」

食事はバランスよく1日3食



健康を維持し続けるには食事のリズムが重要です。朝、昼、夕の1日3食が基本となります。食事を抜いたり、偏った栄養バランスで食事をしたりすると、体内の日周リズムが崩れ、血糖値や血圧の乱れが生じ、生活習慣病が発症しやすくなるといわれています。規則正しい食生活では、消化酵素の分泌により食物の消化・吸収が効率良く行われます。



たんぱく質について

たんぱく質は身体をつくるために必要な栄養素です。細胞、血液、ホルモン、消化酵素など 身体の中の多くのものはたんぱく質によってできています。体内では絶えず代謝されており、合成と分解が繰り返されていますが、加齢とともに筋肉をつくる(合成する)力は減り、筋肉量は少なくなります。筋肉はたんぱく質によってできており、高齢になると吸収が減るため、若い人と同じくらいの量が必要となります。

たんぱく質はおかずに豊富に含まれているので、しっかりと食べましょう。

