

栄養だより

2019年2月 No. 272

由良病院 栄養科

梅の便りが届く季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

2月のテーマは「たんぱく質を十分に」です。

たんぱく質

動物性たんぱく質は、牛乳・乳製品、肉、魚、卵などに含まれています。

植物性たんぱく質は、豆類、穀物類、野菜などに含まれています。

動物性たんぱく質は植物性たんぱく質に比べ、必須アミノ酸がバランス良く含まれており、体内で効率よく利用されます。必須アミノ酸は体内で合成されないため、食品から摂取しなければならないものです。












また動物性たんぱく質には、人の体の筋肉や血液など身体をつくる役割があります。

低栄養予防のためにも毎食取り入れていくことが大切です。

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)

食材に含まれるたんぱく質量

たんぱく質は1食あたり約20gを目安にしましょう。

ごはん(150g)  3.8g	パン6枚切 1枚(60g)  5.6g	豚ロース薄切 2枚(60g)  11.6g	鶏もも肉 皮なし(60g)  11.4g	牛肩ロース薄切 1枚(60g)  9.7g	
アジ1尾 (160g)  14.2g	鮭1切 (100g)  17.9g	卵1個 (L寸60g)  6.5g	牛乳1杯 (200ml)  6.9g	納豆1パック (40g)  6.6g	絹ごし豆腐 1/6丁(50g)  2.5g