

**本当に幸せに最後まで
生ききる食事法**

質問です。
きょうの朝ごはんは何を食べられましたか？

お隣の方と20秒ずつお話をしてみましょう。

和食ですか？ 洋食ですか？

朝ごはんについての情報共有

しっかり栄養が取れているのであれば和食でも洋食でもどちらでもよろしいのです。

しかし、

現代は健康に関する情報があふれています。

今日のお話で得られることはいかに
蛋白質が必要であるかということです。

きょうのお話を聞いていただくことで、
元気に生きるための基本がわかります。

知っている事と行動できている事とは異なります。

**「年だなあ、
朝起きるとあちこち痛いんですよ」**

**そのあとには必ず年だから仕方ないですね
の一言が必ずきかれます。**

**10年前と比べて食事の量が
減少していないでしょうか？**

お好きなものばかり食べていないでしょうか？

**外食チェーン店やコンビニの乱立で、
いつでも好きなものが食べられます。
そのために栄養不足が生じています。**

もくじ

1. たんぱく質不足だらけの患者さんとの会話
2. たんぱく質はどれくらい食べたらいいのでしょうか？
3. お肉でたんぱく質を取るにはどれくらいとったらよいのでしょうか？
4. 十分なたんぱく質をとる簡単便利な方法

1. 蛋白質不足だらけの 患者さんとの会話

「食事はきちんととれていますか？」

**「はい、三食食べています。
食欲もありますし、お酒も美味しいですよ(笑)。」**

「お肉や魚も毎日取れていますか？」

**「肉はさいきん取れていません。かわりに豆腐や納豆たべています。
体調いいから大丈夫。」**

**食事内容を詳しく聞いてみると
ずばい、お肉がしっかり取られていません。**

① あっさいしたものがお好き。(炭水化物メイン)

② 野菜炒めには薄切りのお肉2, 3枚。

③ カレーやシチューはスープだけ。

身体に必要な**栄養素**の順番

1. **水分**
2. **タンパク質**（今日はココ！！）
3. **脂質**
4. **炭水化物**
5. **ビタミン、食物繊維**

大きな木になるのに必要な幹と根っこ



**たんぱく質がとられていないと
このようなことが起こります。**

1. 筋肉がやせてきます。

転倒骨折寝たきり認知の始まりです。

2. 風邪をひきやすく、また治りにくくなります。

3. 身体のたるさが取れにくくなります。

2. たんぱく質はどれくらい 食べたらいいのでしょうか？

**必要なのはわかるけれど、
どのくらい食べればいいのかわからない方が多いのです。**

たんぱく質の必要摂取量は

標準体重50キログラムであれば、

たんぱく質1日50グラム必要です。

標準体重： $BMI = 22$ が基本軸

標準体重一キログラム当たり一グラムというのは、最低ラインなのです。

しかし、この値にも達していないのが現状です。

ですから蛋白質不足をお伝えしたいのです。

**3. お肉でたんぱく質を取るには、
どのくらいの量をとればいいのか？**

**鶏肉 160グラム
のうちタンパク
質は40グラム**

**肉や魚の総量の
やく4分の1が、
蛋白質。**



**ステーキ用
牛ヒレ肉125グ
ラム**

**タンパク質24グ
ラム**



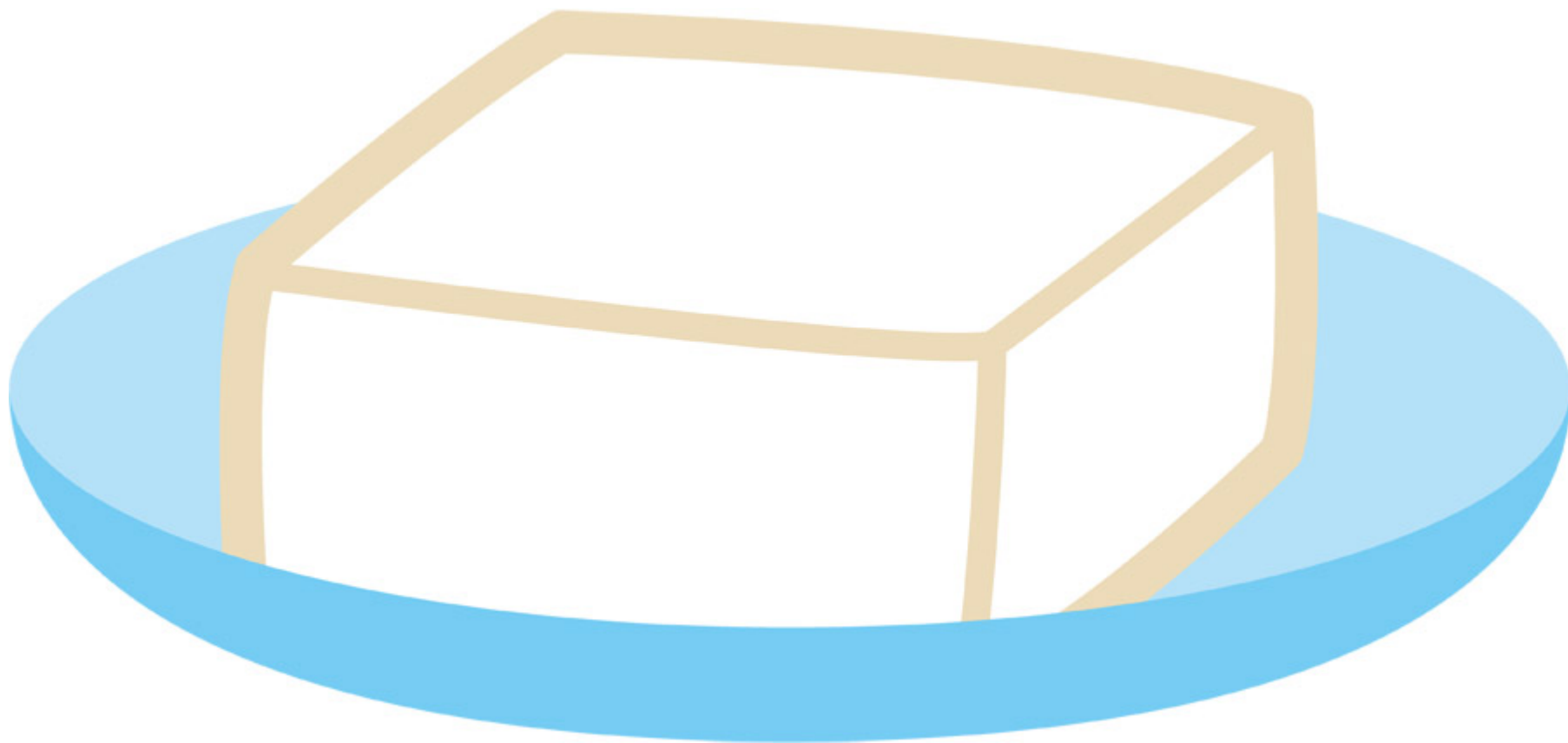
鮭の切り身:紅鮭
200グラム
2切れ
40グラム



**たこの足150グ
ラム
タンパク質30グ
ラム**



豆腐 一丁 6 グラム

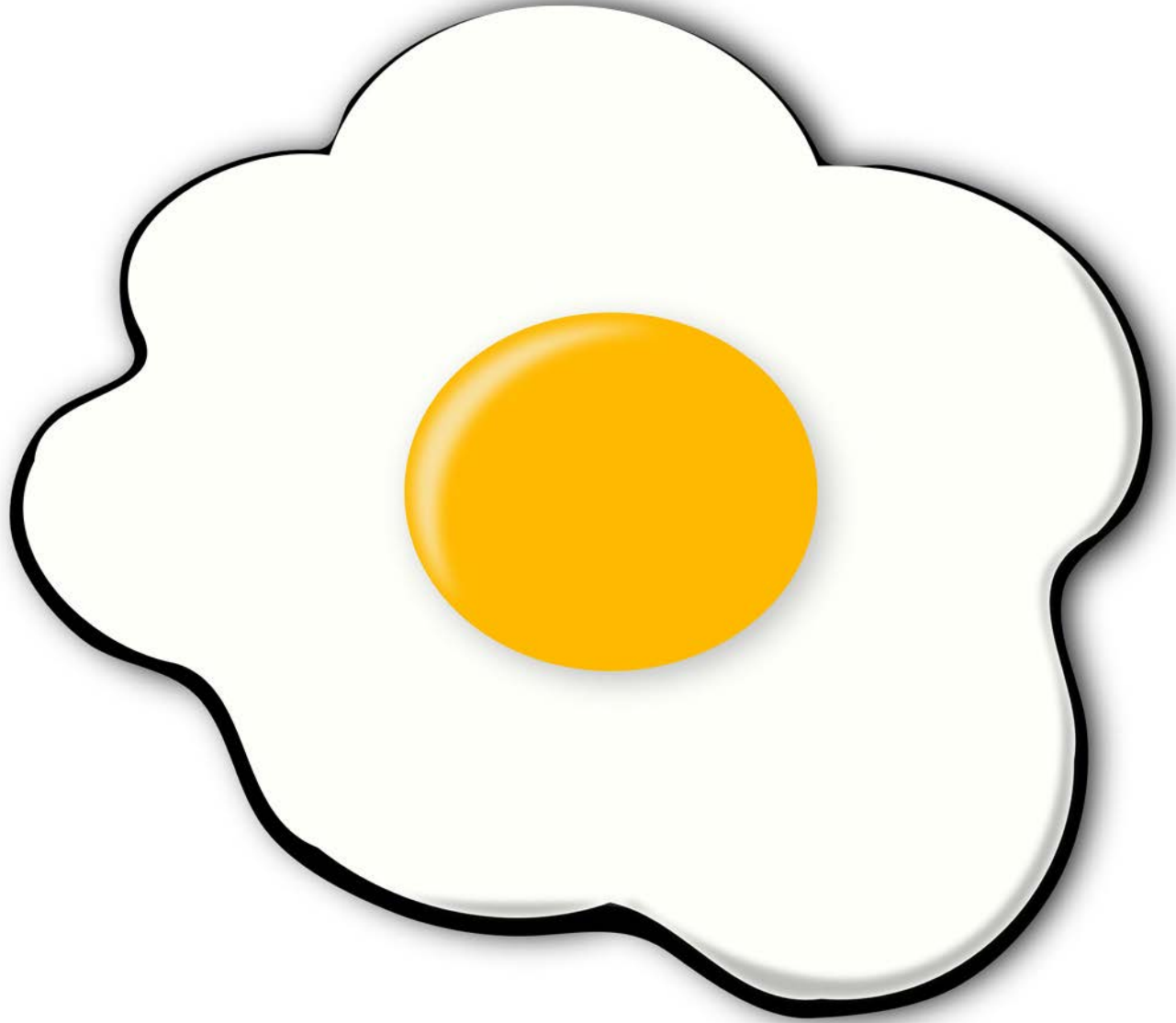


納豆1パック 6グラム

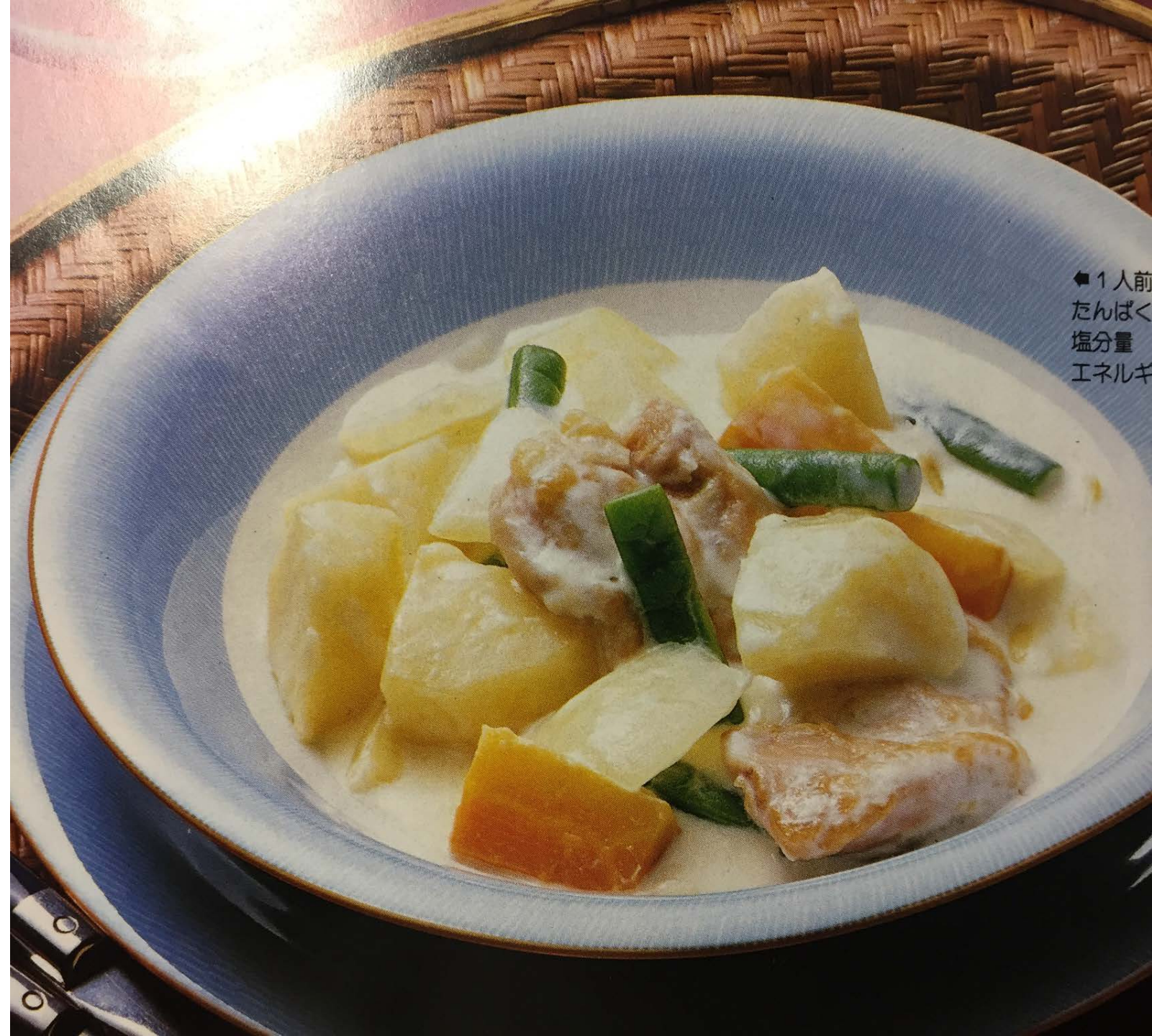


[この写真](#)の作成者 不明な作成者は [CC BY-SA](#) のライセンスを許諾されています

たまご 1個
タンパク質
6グラム



鶏肉のクリー
ム煮 タンパク
質 12グラム



◆1人前
たんぱく
塩分量
エネルギー

牛肉のすきや き煮 たんぱく 質 19グラム

やがいも 200g / にんじん 120g / 練り

器に取る。



サラダ油 大さじ 4 / ねぎ 120g / 焼き豆腐 120g / しらたき 80g / 春菊 80g / 調味料 酒・砂糖・しょうゆ

牛肉のすきやき風

1人前 たんぱく質量 19.9g
塩分量 1.5g
エネルギー 367kcal

- ③ しらたきをザク切りにする。
- ④ 春菊もザク切りにする。
- ⑤ ①のなべにサラダ油を、しらたき、ねぎをに寄せて豆腐と酒大さじ $1\frac{1}{3}$ 、しょうゆ大さじ 2 を加えて煮る。

**食材からたんぱく質の必要
量を直接とるのは
とても大変です。**

4. 十分なたんぱく質をとる 簡単便利な方法

**たんぱく質を手軽にとるために、
活用しましょう。**

**アミノ酸パウダー、飲料
プロテイン
栄養補助食品**

アミノ酸パウダー：吸収が早く体への負担が すくない



アミノ酸飲料



プロテインパウダー



 **手間なし いつでも
手軽にスティックプロテイン**

簡単! コップで水と混ぜるだけ

W ウイダー
weider プロテイン

果汁
100% オレンジ

ジュースのように
おいしい
プロテイン

目指す健康な
カラダのために

おやすみ 朝食時・運動後
オレンジ 味

8本入

高単！コップで水と混ぜるだけ

W
weider

ウィダー
プロテイン

ヨーグルト
ストロベリー
フレーク
配合

乳酸菌が入った
おいしい
プロテイン

目指す健康な
カラダのために

おススメ 朝食時・運動後
ヨーグルト味

ノンブドウ糖配合

8本入



プロテインゼリー



栄養補助食品



A Life Style with Calorie Mate

ライフスタイルに合わせたカロリーメイト。



コーンスープ味



コーヒ一味



カフェオレ味



アップル味

運動の前後に摂取することで、

運動後の疲労感を減少させます。

効率のよい筋力増加の一助になります。

さらに蛋白質を上手に取り入れるために

1. **水分** 1日約1.5リットル(ノンカフェイン、常温、少しずつ)
2. **タンパク質**(標準体重1キログラム当たり1グラム)
(腎臓のわるい方は0.6グラム、成長期は1.2~1.5グラム)
3. **脂質**(手始めにオメガ3の亜麻仁油やエゴマ油などを大さじ1杯取りましょう)
4. **炭水化物**(未精製のものを選ぶ)
5. **ビタミン、食物繊維**(野菜は必ず取りましょう。でも生活習慣病でない方はごちそうのあとに食べましょう。)

まとめ

- 1. 好きなもののばかい食べていると栄養不足の状態になりやすい。(当たりまえですが)**
- 2. 食事からタンパク質を取るのは三食多様な食材かつ十分な量をとらないと必要量は取りにくい。**
- 3. 間食をタンパク質を多く含む食品に変えると十分量の蛋白質をお手軽にとれます。**

本当に幸せに最後まで生ききる食事法

**最後までお聞きいただき
ありがとうございました。**