ぴんぴんころり
基本法則

元気に生きていくために

「年だなー、朝起きるとあちこち痛くて」

毎日こんなことを言っていませんか？

昔は気持ちよく起きることができたのに？

痛くなったり年を感じるには理由があります。

10年前に比べて
食事の量が減ってませんか？

栄養不足で体調が不良が起きています。

今まで年のせいにしていた体調不良。

例えていうと木の幹や根に当たる部分に必要な栄養がとれていません。

必要なだけのタンパク質が十分にとれていない可能性があります。

自分だけは大丈夫が大前提？

なんとなく栄養不足かなと感じているけれど、
普通に日常生活が送れているし、
何とかなってるを盾に過ごしていきがちです。

どうせ食べるなら好きなものおいしいもの食べたいし。

嗜好が変わり、そんなに食べられないのは自然の流れという説明も加わります。

十分なたんぱく質が
とれていないと起こって来ること

1. 筋肉がやせてくる→立ち上がりの不安定感がでてくる

2. 風邪をひきやすくなり、なかなかすぐに治らない

3. 身体がだるい、疲れがとれにくいなどのトラブルが増える

→未病の状態　どうしたらいいのでしょうか？

身体に必要な栄養素の順番って？

1. 水分　1日約1．5リットル（ノンカフェイン、常温）→大切
2. タンパク質（標準体重1キログラム当たり1グラム）
　　（腎機能障害がある方は、0．6グラム）
3. 脂質（手始めにオリーブオイル大さじ1杯取りましょう）
4. 炭水化物
5. ビタミン、食物繊維→ここは皆さん充実してる

今日のお話で得られること

このお話の内容を知ることで、
元気に生きるための基本がわかります。

毎日必要なたんぱく質をどのくらい取ればいいのか、
またどのようにして取ればよいかがわかります。

健康維持するために、食餌気をつけることができるようになります。

もくじ

1. こんな話を聞きました

2. どのくらい食べたらいいの？

3. 鶏ささみであればどのくらい？

4、栄養補助食品

5. まとめ

1. こんな話を聞きました

「食事はきちんととれてますか？」

「うん、三食食べているし、食欲もあるよ、お酒もうまいし。」

「お肉や魚も毎日取れていますか？」

「肉はあまり食べていないかな。豆腐や納豆たべている。
体調いいから大丈夫。」

ある方の食事内容

お肉を食べるときのメニューを確認したところ、

野菜炒め二混ぜられた薄切りのお肉2，3枚。

カレーやシチューのスープだけ。

納豆、豆腐が畑のお肉として存在している場合。

2. じゃ、一体どのくらい食べたらいいの？

筋肉量を維持するために

一日に必要なタンパク質は

標準体重一キログラムあたり　タンパク質　1グラム

（BMI＝22）

腎機能低下のかたは1キログラムあたり0．6～0．8グラム

例　身長　165cmの人は標準体重が約60キログラム

60×1＝60グラム

3. 鶏ささみであればどのくらい？

身体によいといわれている、
鶏のささ身は大体2本で総量が80グラムあります。

二本食べたらおなかいっぱいになる量です。

でも。。。

タンパク質はそのなかに20グラムしか含まれていません。

肉や魚は総量の約4分の1がタンパク質

脂身のあるお肉は10分の1がタンパク質です。

糖尿病予防のために野菜から食べることが推奨されています。
肥満があり、働き盛りの人であれば正しい食べ方です。

食が細くなり、すぐにおなかがいっぱいになる場合は、
タンパク質から食べるようにしないと必要量まで取ることができません。

タンパク質をとるときの注意点

タンパク質をとりすぎると、
体内に老廃物がたまり腎臓に負担をかけてしまいます。

身体に一番必要な水分は、必ず1日1～1．5リットル取りましょう。

ノンカフェインで常温のもの。

ちなみにほかの食材ではどうでしょう？

卵1個には、タンパク質約6グラム。

豆腐半丁には、約7グラム。

鮭の切り身一切れには、約10グラム。

全部食べたとしても23グラムです。

4. 栄養補助食品

食事でしっかりとることができない場合は、
栄養補助食品を利用してみてください。

間食の時に、いつもの菓子パンではなく、
タンパク質を少しでも多く含むものにかえるのです。

栄養補助則品の種類

ジュースに混ぜるパウダータイプ
クッキータイプ
ゼリータイプ

一回分にタンパク質5～10グラム含まれています。
簡単なので取りすぎに注意です。

手軽にタンパク質をとりましょう

最後までお聞きいただき
ありがとうございました。