



絶好のチャンス！！

自宅で食事をする時間が増えた今だからこそ
「栄養素」意識してみませんか？



以前ご紹介した「フレイル」では、予防・改善には運動と栄養の生活習慣改善が大切であることをお伝えしました。

また、いくら運動をしても栄養バランスが偏った食事では健康とは言えません。今回は食習慣で少しでも意識してほしい栄養素について簡単にご紹介します！

1. タンパク質を意識しよう！

主に肉や魚に含まれているタンパク質は
筋肉や臓器・血液・ホルモンや酵素など体のすべての原料



成人の場合・・・

1日に50g程度のタンパク質を
食べ物として毎日摂ることが必要！

目安：1日最低「 $体重1kg \times 0.8g$ 」

体重60kgの人 \rightarrow 48g以上

豆腐 50gの【目安】

6丁 = 約50g

4パック = 約50g

1日：肉200g + 卵2.5個以上 = 約50g

鮭切り身4枚 = 約50g

効率的に摂取しやすい組み合わせ例

2. ミネラル・ビタミンを意識しよう！

ビタミンやミネラル(カルシウムや鉄)は
血液やホルモンをつくり
体のエネルギー代謝を促進する大切な栄養



- ✓ プロテインを飲んで補う
お肉を200gも食べきれない、毎日タンパク質50gを摂るのが難しいという人は、朝食や夜食にプロテインをプラス！
- ✓ 鉄(Fe)はビタミンCで吸収率アップ↑
高齢者や女性に不足しがちな鉄分は、タンパク質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります！
- ✓ 牛乳を飲みすぎない！
牛乳に含まれるカルシウムは、鉄と成分が似ているため、鉄の吸収を妨げます



日本人は圧倒的にタンパク質が不足しています。また、長寿国でありながら筋力不足や栄養失調などによるフレイル状態＝要介護リスクの高い人が増加傾向にあります。
運動だけでなく、栄養面も意識して健康的な生活を長く続けていきたいですね！