

9月号 「たんぱく質」

人の体の約60%は水分でできていますが、**15~20%はタンパク質**でできています。これは水分を除いた重量の約半分をタンパク質が占めることになります。

この**タンパク質**によって**筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内のホルモンや酵素、免疫物質**などを**作られています**。栄養素の運搬を行い、そしてタンパク質は微量ではありますが、エネルギーが消費される際に、アミノ酸としてその一部にもなります。

○一日に必要な量は？

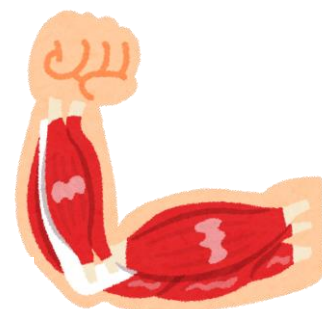


厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、成人だと**体重1kgあたり1g**が、健康的な生活を送る上で最低限必要な量とされています。

食材	100gあたり
鶏むね肉（皮なし）	24.4g
豚もも肉	22.1g
鮭	22.3g
牛乳	3.3g
卵（Mサイズ）	12.3g

○プロテインとは？

プロテイン=タンパク質です。食事で必要量を補えない場合は、補助食品としてプロテインの摂取等もおすすめです。



○摂取するタイミングは？

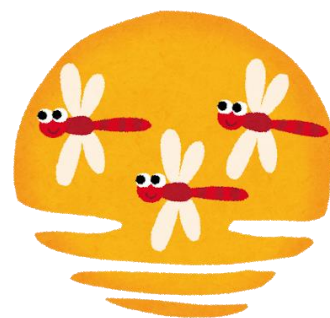
寝ている間はたんぱく質を摂取できないため、朝や就寝前の摂取がおすすめです。また、間食として取り入れることもいいでしょう。



現在のサービスの空き状況

	月	火	水	木	金	土
《午前》9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
《午後》13:00~17:00	○	◎	○	◎	○	◎

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし



【お問い合わせ】 総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL:03-3387-8738(直通) FAX:03-3387-5611

責任者：片桐 創太 作成者：岩西 未歩