

9月号 「たんぱく質」

人の体は水分が63%、たんぱく質16%、脂肪やミネラル21%で構成されています。たんぱく質は筋肉や臓器だけでなく、ホルモンや酵素、免疫物質の材料ともなります。たんぱく質を摂取することで筋肉量の低下を減らし、衰えを防いでいつまでも活動的にいられます。しかし、日本人は世界的にもたんぱく質の摂取量が少ないと言われています。たんぱく質はどんなものから摂れるのか、一度知ってみませんか？

たんぱく質を多く含むオススメ食品



鶏胸肉

他の三大栄養素である糖質や脂質と比べ、たんぱく質は価格が高くなりがちです。その中でも鶏胸肉は特に安価なたんぱく質です。またビタミンKやナイアシン、ビタミンB6といったビタミン類も豊富に含まれており、鶏胸肉に含まれるイミダペプチドには疲労回復効果があると言われています。



シーフード

魚だけでなく、貝やイカタコにも豊富なたんぱく質が含まれています。重さ当たりのたんぱく質量は肉類よりも多く、また日本人に不足しがちなマグネシウムなどのミネラルも豊富。また肉類と比べ脂肪分が殆どないため、ダイエットにピッタリなたんぱく質源と考えられます。



プロテイン飲料

たんぱく質を豊富に含む食品は、食欲不振で食べにくいことがデメリット。しかし飲料として摂ることで不足を補うことができます。原材料は牛乳であり、乳脂肪分を取り除いているのでお腹にも優しいです。近年はコンビニで買えるものも増えてきました。食事の代わりとせず、間食として摂取することがポイント。

現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00~12:00	×	×	×	×	×	×
《午後》 13:00~17:00	×	×	×	△	×	×

通所リハビリ	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: 北地 雄 作成者: 三永 隼人

通所リハビリテーション

TEL: 03-3387-5238 (直通)

FAX: 03-3387-5464

責任者: 阿部 美紗子