

～栄養だより～

Vol.24 (2022年5月号)



【今月のテーマ】

栄養と運動～たんぱく質編～



暖かい季節になりました。

お散歩に出かけたり、外で運動をしたくなる方もいるのではないのでしょうか？

今月のテーマは、運動と栄養～たんぱく質編～ です。

たんぱく質を摂ろう！！

<※1 推奨量>

男性

18歳～64歳:65g/日

65歳以上:60g/日

女性

18歳以上:50g/日

参考文献 ※1 日本人の食事摂取基準 2020年版/厚生労働省

例:低脂肪牛乳1/2杯(100g)→たんぱく質 4g

低脂肪ヨーグルト 100g→たんぱく質 4g

半熟の卵 1個→たんぱく質 6g

木綿豆腐 100g→たんぱく質 6.6g

鮭 1切れ→たんぱく質 15.6g

鶏ささみ 100g→たんぱく質 23.0g



たんぱく質の制限がある方は、

医師指示に従ってください！

運動とは？

運動の種類

- ① 有酸素運動:心肺機能を高める効果がある(ジョギングや水泳など)
- ② レジスタンス運動:筋肉量の増加し、筋力を増強する効果がある(スクワットや腹筋など)
- ③ バランス運動:生活機能の維持・向上に有効(体幹バランス運動、ステップ練習など)があります。



糖質と脂肪酸の燃焼のため、20分以上の継続が望ましいとされています。

たんぱく質とは？

体内で作ることができるアミノ酸と体内で作ることができないアミノ酸(必須アミノ酸)が多数つながって構成されています。

体内では筋肉や臓器など体を構成、ホルモンや酵素など体の機能を構成する材料にもなり、生きてゆくには欠かせない栄養素です。

運動後に摂取すると筋肉が付きやすくなります。



栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが、管理栄養士と
WEBでつなぎ直接栄養相談が可能です。
お近くのスタッフまでお声がけください♪

