

平成 31 年 4 月号

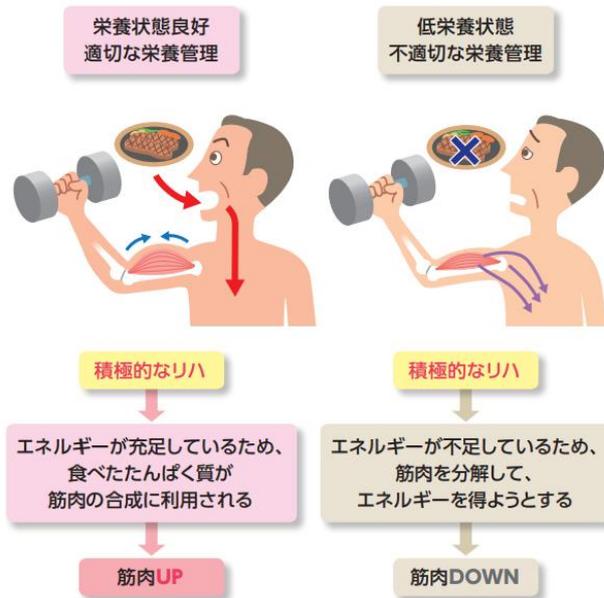
リハビリニュース

平成 31 年 4 月 1 日発行

発行者 機能回復訓練部

マネージャー 井上友太

低栄養状態での運動は意味がない??



運動をするためには、タンパク質とエネルギーが必要となります。

(『車』で言うと『ガソリン』です)

これらが低下した状態では、今、体の中にある筋肉を分解して、エネルギーを得ようとしてしまうため、筋肉はかえって減少してしまいます。

運動の効果を高めるためにも、しっかりとした栄養補給が大切です!

どのような栄養が必要なのか?

たんぱく質

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などをつくる栄養素。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。

いわし (1尾:約100g) 19.8g	まぐろ (5切:約50g) 13.2g	しらす干し (大さじ2:約10g) 2.3g	牛もも肉 (カレー用5切:約75g) 14.6g
豚ロース肉 (ソーテー用1枚:約100g) 19.3g	鶏ささみ肉 (1本:約40g) 9.2g	牛サーロイン (ステーキ1/2枚:約100g) 16.5g	豚もも肉 (生姜焼き用1枚:約25g) 5.1g
鶏もも肉 (から揚げ1個:約30g) 4.9g	木綿豆腐 (冷蔵1人前:約100g) 6.6g	納豆 (1パック:約45g) 7.4g	卵 (Mサイズ1個:約50g) 6.2g
			牛乳 (1杯:200ml) 6.6g

ビタミンD

カルシウムをコントロールする栄養素で骨を強くする役割が知られていますが、最近では筋肉を強くする役割も明らかになってきています。

ビタミンDの目標は5.5 μ g/日(目安量)

*100 μ g/日摂取しても問題ないといわれています。

日本人の食事摂取基準(2015年版)より

さけ (1切れ:約80g) 25.6 μ g	さんま (1尾:約100g) 19.0 μ g	ぶり (大きめの1切れ:約100g) 8.0 μ g
卵 (Mサイズ1個:約50g) 0.9 μ g	しめじ (1房:約100g) 2.2 μ g	乾燥しいたけ(小) (3枚:約6g) 1.0 μ g

ビタミンDは食事から摂る以外に、日光浴(紫外線)によって皮膚でも作られます。生活に日光浴をとりいれてみましょう!



POINT ●たくさん食べられないときはご飯よりもおかずを ●お肉も積極的に食べましょう

編集後記

新たな年度の始まりです。

今年度も、みなさんの生活に『ちょっと役立つ』情報をお届けしていきたくと思います。