褥瘡予防対策委員会 栄養だより vol.11

2023年5月19日発行 💆

響たんぱく質についてない

たんぱく質は体の 15%~20%を占める重要な栄養素です。(水の次に多い成分です!) 不足しないよう様々な食材から摂りましょう5

三大栄養素とは

食べ物に含まれている栄養素の「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」のことを指します。 これらは主に体を動かすエネルギー源となります。



たんぱく質の主なはたらき

- ①筋肉や髪の毛、皮膚をつくる
- ②ホルモンや免疫物質の材料になる
- ③体を動かすためのエネルギーになる



- ①筋肉不足、傷が治りにくいなど
- ②集中力低下・免疫力低下など
- ③貧血、疲れやすくなるなど



高齢者のたんぱく質不足の主な原因

- ①食事摂取量の低下に伴い、タンパク質も減ってしまう
- ②咀嚼が弱まり肉類などが噛み切れなくなるので食べなくなってしまう
- ③消化吸収機能が低下するため、食べても体に吸収されにくくなってしまう



たんぱく質不足を防ぐ方法

- ①たんぱく質の多い食品を<u>追加</u>する
 - 例) 栄養補助食品、プリン、ヨーグルトやヨーグルト飲料(ジョアなど)、納豆
- ②たんぱく質が多く含まれている食品から<mark>優先的に食べる</mark> 例)肉、魚、卵、牛乳や乳製品、豆製品など





─ たんぱく質を効率よく摂る工夫

まず大前提として、たんぱく質は体内に貯めておくことはできません。吸収しきれない分は体の外に排出されてしまうので、例えば一度で一日分のたんぱく質を食べたとしても、体内には残りません。そのため、こまめに 摂る、つまり 1 日 3 食きちんと食べることが大切です。

また、ビタミンB6と一緒に食べるとたんぱく質の吸収率を上げることが期待できます♪

ビタミンB6が多く含まれる食品 かつお、マグロ、鶏ささみ、赤パプリカ、さつまいも、バナナなど さらに、食材によってたんぱく質の"種類"と"質"が異なります。吸収速度やはたらきが異なるので、 様々な食材からたんぱく質を摂取することも、より効率よくたんぱく質を利用するコツになります。