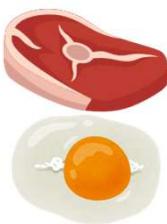




毎日元気に過ごすために たんぱく質をとろう！

1

最近体調いかがですか？



最近「立ち上がるのがつらい」「つまずきやすい」と思うことありますか？それ、毎日の食事に含まれる「たんぱく質」が足りてないのかも

2

たんぱく質の働き

- ⚡ 筋肉をつくる → 動く力・立つ力に
- 🧠 脳を守る → 認知症予防に
- 🩸 血液・ホルモンを作る → 調子を整える
- 🛡️ 免疫力UP → 病気に強くなる
- 🧴 肌・髪を整える → 若々しさキープ

3

どんな食べ物が多い？

- 🥚 卵（1個 約6g）
- 納豆（1パック 約8g）
- 鶏肉・魚（100g 約20g）
- チーズ、豆腐、ヨーグルトなど

5

たんぱく質 × 軽い運動



筋肉を作るには、たんぱく質だけでなく「動かすこと」も大切です。食事と一緒に、軽い運動を取り入れることで、筋肉がしっかり働きやすくなります。

4

食べ方のコツ



- 一度にたくさんでなくともOK
- 1日3回、少しづつ取り入れましょう。
- 🌟 【食べにくい方には】
- ・ゼリーやドリンクタイプ
- ・混ぜるだけの粉タイプ
- 栄養士・医師に相談！

6

まとめ

たんぱく質は、毎日少しづつとることが大切です。「最近、元気が出ないな」と思ったら、まず食事から見直してみましょう 🌟
無理なく、こつこつ、一緒に元気をつくっていきましょう 😊

クリニックからのお知らせ

お口の中は健康の大変なバロメーターです。少しでも気になることや、不安なことがある方はお気軽にご相談ください！

