



### 毎日元気に過ごすために たんぱく質をとろう！

医療法人社団 慶実会

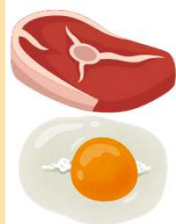
グレースデンタルメディカルクリニック横浜分院

〒226-0026 横浜市緑区長津田町2258-2

TEL : 045-507-7601 FAX : 045-507-7651

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  
ありませんか？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

#### どんな食べ物に多い？

- 🥚 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

4

#### 食べ方のコツ



- 一度にたくさんでなくてもOK  
1日3回、少しず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！

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。

6

#### まとめ

たんぱく質は、毎日少しずつと  
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  
をつかっていきましょう 😊

### クリニックからのお知らせ

お口の中は健康の大事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！

