

健康は食事から…

足し算でカロリーを①

たんぱく質+脂質+炭水化物で…

高齢者でも、女性で1,400kcal 男性で1,800kcal が必要といわれています。しかし、食が細くなったり、食事に気をつけるようにお医者さんからいわれていたり…で、なかなか思うようにはいかないようです。さて、どうしましょうか。

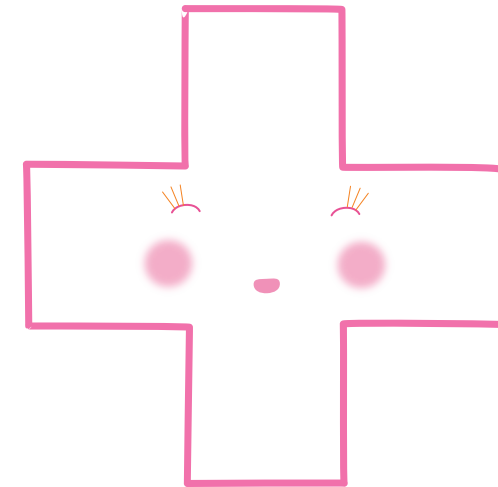
筋肉を落とさない栄養バランスの良い食事を

筋肉の素になるのは、たんぱく質…といわれています。国の推奨は1日60gです。お肉を食べなさい…といわれても、どのくらい食べれば良いのか…分かりにくいところです。

はじめに、食品の栄養成分表示を気にしてみてください。たんぱく質といっしょに脂質にも注目してみてください。食塩も注目です。メンドウなようですが、体調を崩さないために、身近なところから見ていってください。特に低栄養に気をつけてください。

楽しくバランス良くカロリーをとるように心がけてください。

サルコペニア予防…がこの小小冊子の期待するところです。



この冊子は個人的な考え方をまとめたものです。アドバイス・ご提案などございましたら、下記 HP のお問合せからご連絡をお願いいたします。

kenkou-fukushi.com

kenkou-fukushi.com