

食欲の秋（食事の重要性）

いつも、みのやまデイケアセンターをご利用頂きありがとうございます。今回の秋号は、リハビリ和泉が担当させて頂きます。

秋といえば食欲の秋のイメージがあると思います。そもそも食欲の秋の由来は、果物や穀物などさまざまな食材が旬を迎え、旬の美味しいものを食べる機会が増すからとされています。皆様は、普段から食事に対してどのように考えていますか？何気なく摂取するため、食事の重要性が乏しくなっていないでしょうか？そこで今回は、食事の重要性についてお話したいと思います。

高齢者は栄養不足が問題となり、タンパク質の摂取が重要とされています。タンパク質は、筋肉量の維持や筋肉の超回復に効果的とされています。これらを考慮すると、頑張っているリハビリを効果的にする方法が食事にあるかも知れません。皆様は、一日に最低必要なタンパク質の量はご存じですか？その答えは（体重×1g）とされています。体重が60kgの場合は60gの摂取が必要となります。摂取しやすい食材を下記に紹介しております。食欲の秋のタイミングに、運動だけでなく食事の重要性を考える機会になればなと感じております。

これからも宜しくお願いします！



介護福祉士

てらかわ えみ

寺川 絵美

皆さんこんにちは。男山病院デイケアセンターより異動となりました寺川絵美です。これまでの経験を活かして精一杯務めてまいりますのでよろしくお願い致します。

食 材	タンパク質量
ごはん 150g	3.8g
牛バラ切り落とし 100g	13g
鮭1切れ 120g	26.8g
卵1個（M玉卵黄のみ）	2.7g
普通牛乳 200ml	6.9g

2022年

秋。

