

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

1月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	4(木)・25(木)	2:00~ 2:30	佐藤医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	11(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	17(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	22(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	15(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

たんぱく質をしっかりととりましょう!

年をとると、自分では気づかぬうちに栄養不足になっていることがあります。栄養不足を防ぐ重要なカギが「たんぱく質」です。高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることもポイントです。

高齢者が1日に必要なたんぱく質量の目安として、 $1.0 \sim 1.2g \times \text{体重(kg)}$ が推奨されています。

例)体重が50kgの場合
⇒1日に 50g~60g が必要

1日の目安量を右に載せますので、ふだん食べている食事内容と比べてみてください。

1日に必要なたんぱく質量の目安

食材	含まれるたんぱく質量	
卵1個(50g)	約6g	これで合計 約53gの たんぱく質が とれます
納豆1パック(50g)	約8g	
牛乳1杯(180cc)	約6g	
焼鮭一切(70g)	約20g	
豚ロース肉(50g)	約13g	



※なお、低栄養が疑われる人は、より多くのたんぱく質を食べるよう心掛けてください。