

いまこそ貯筋を！

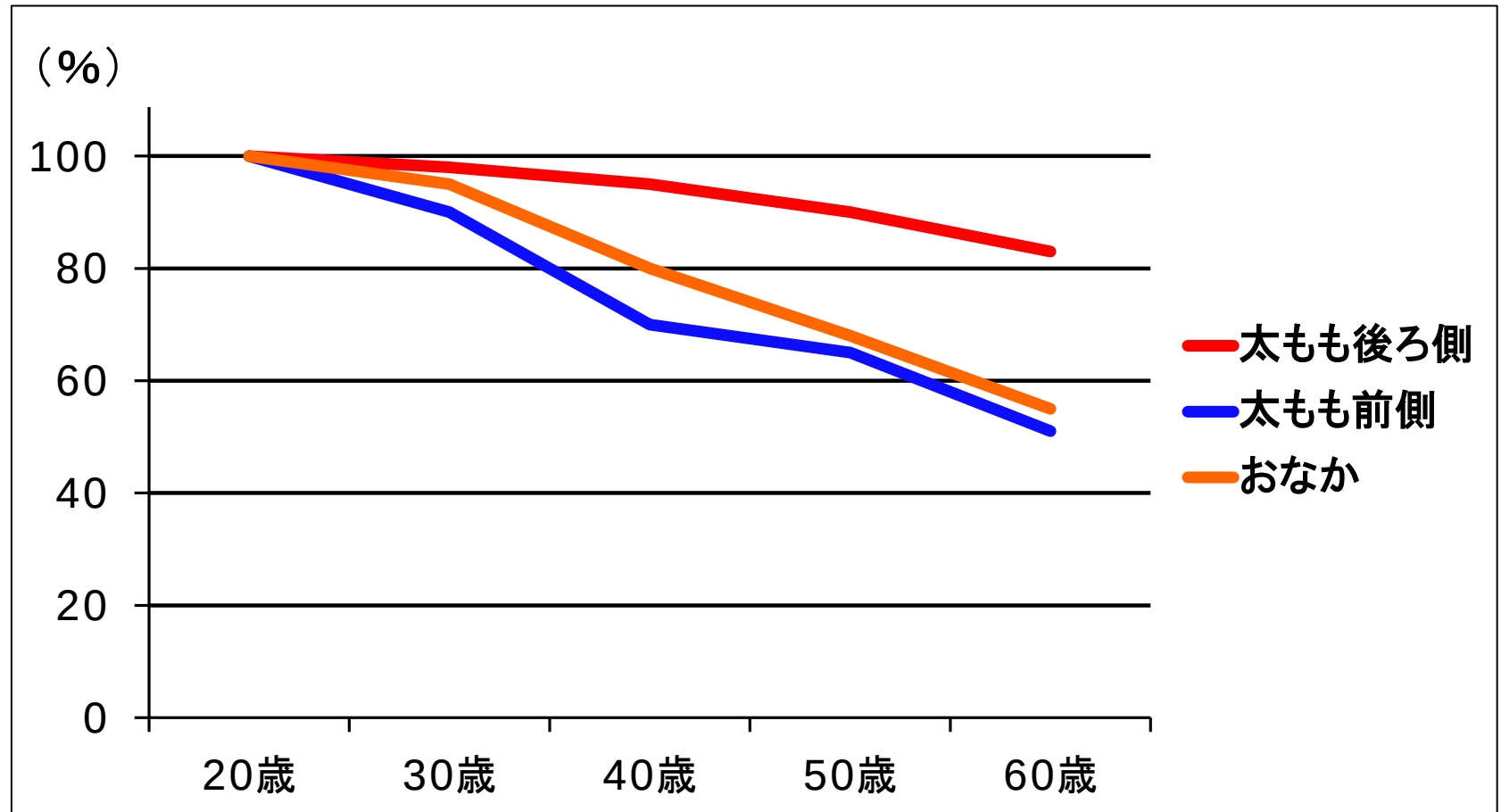


済生会三条病院 栄養科

足腰丈夫のキメテは筋肉！



老化は足から 特に足の筋肉を鍛えよう



足の筋肉が減少すると・・・

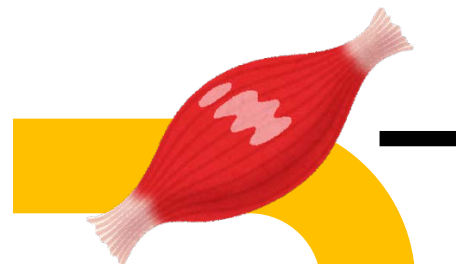


低栄養状態



食欲の低下

筋力低下の
悪循環

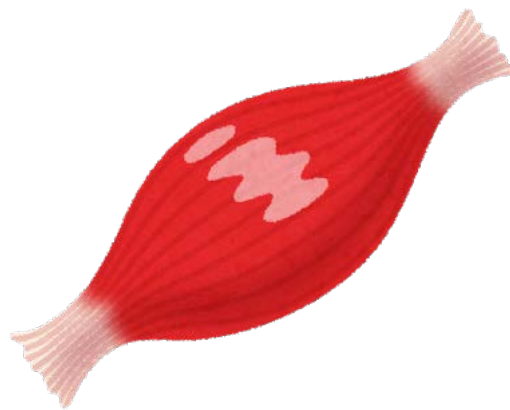


筋肉量の減少



運動量の減少

1日中寝て過ごすと筋肉は落ちる



筋肉がカギ その1

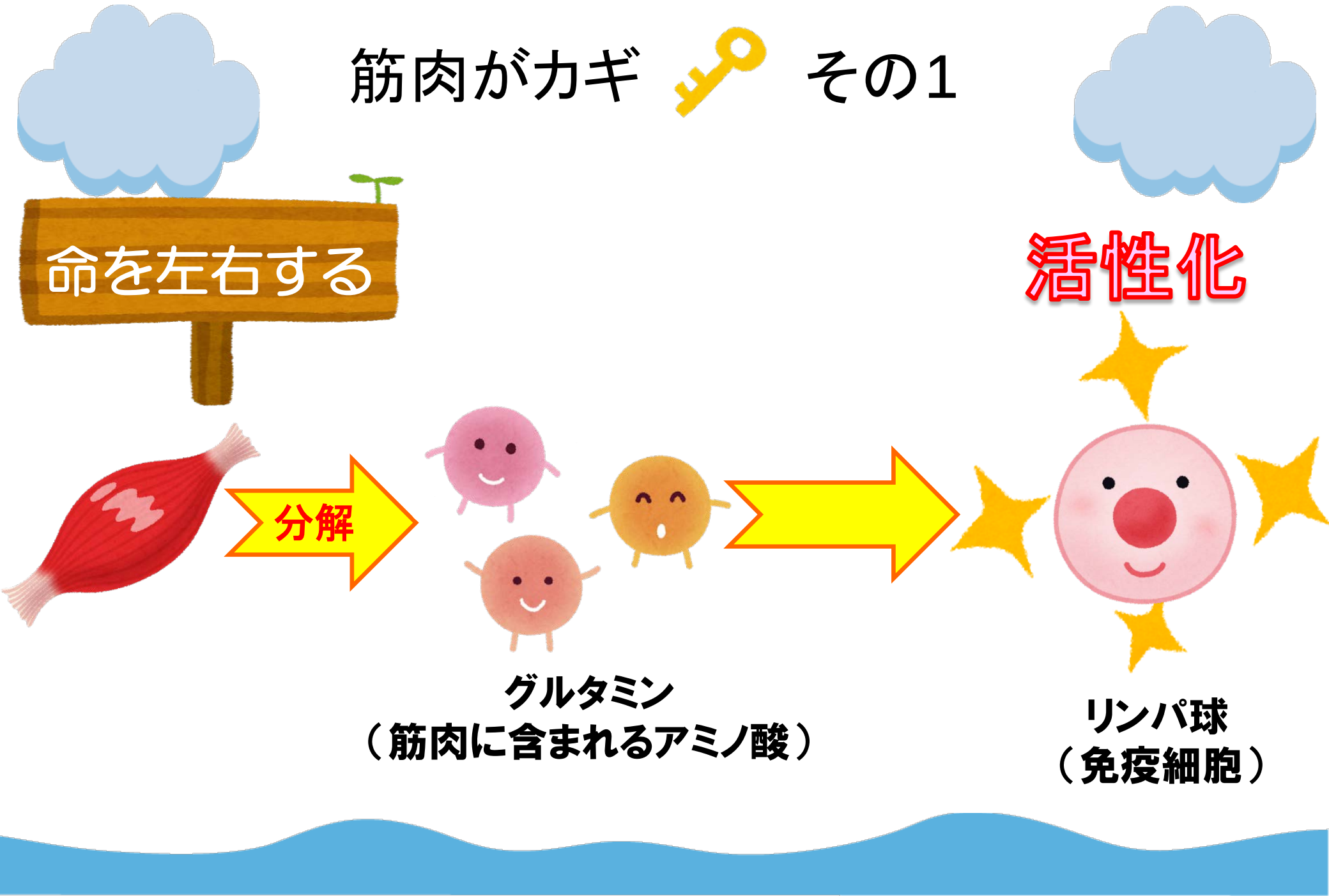
命を左右する

活性化

分解

グルタミン
(筋肉に含まれるアミノ酸)

リンパ球
(免疫細胞)



筋肉がカギ

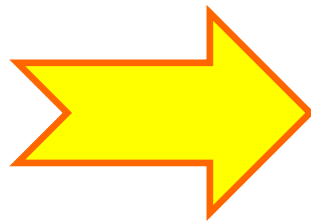


その2

骨折を左右する



筋肉が少ないと...



転んで骨折



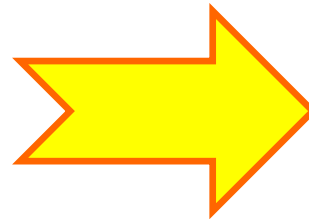
寝たきりになりやすい

筋肉がカギ



その3

寝たきりを左右する



筋肉が衰えます

筋肉がカギ

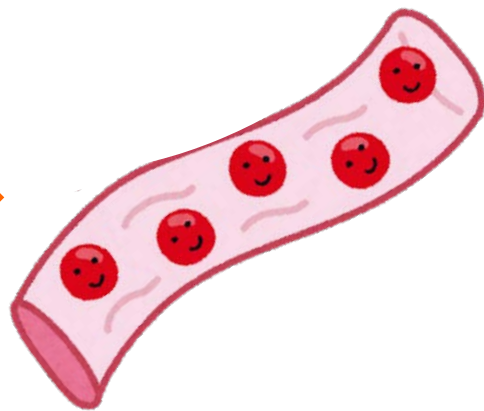
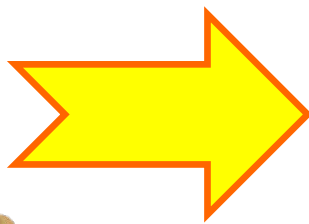


その4

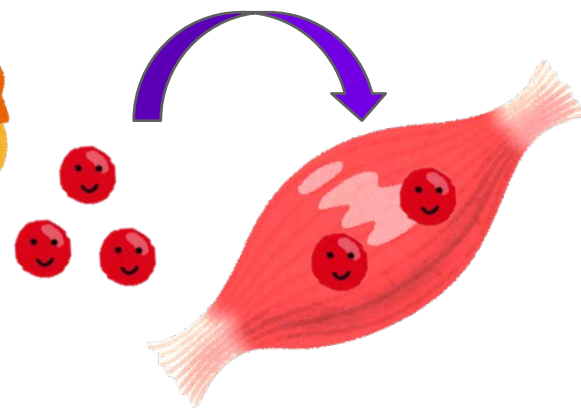
糖尿病を左右する



食事をする
と
血糖値が
上がります

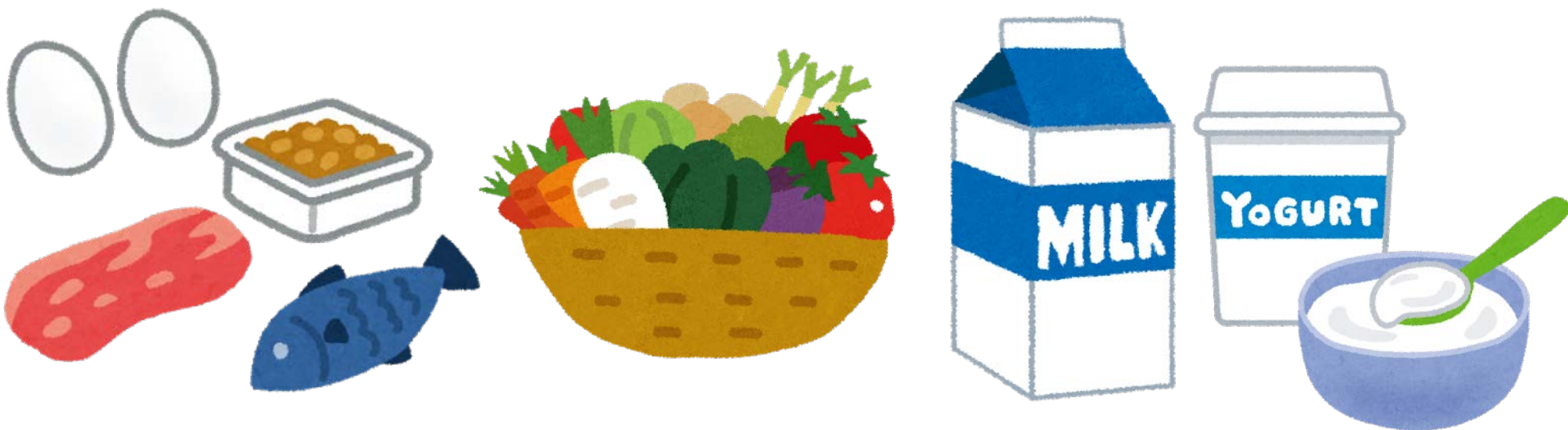


😊 : 血糖



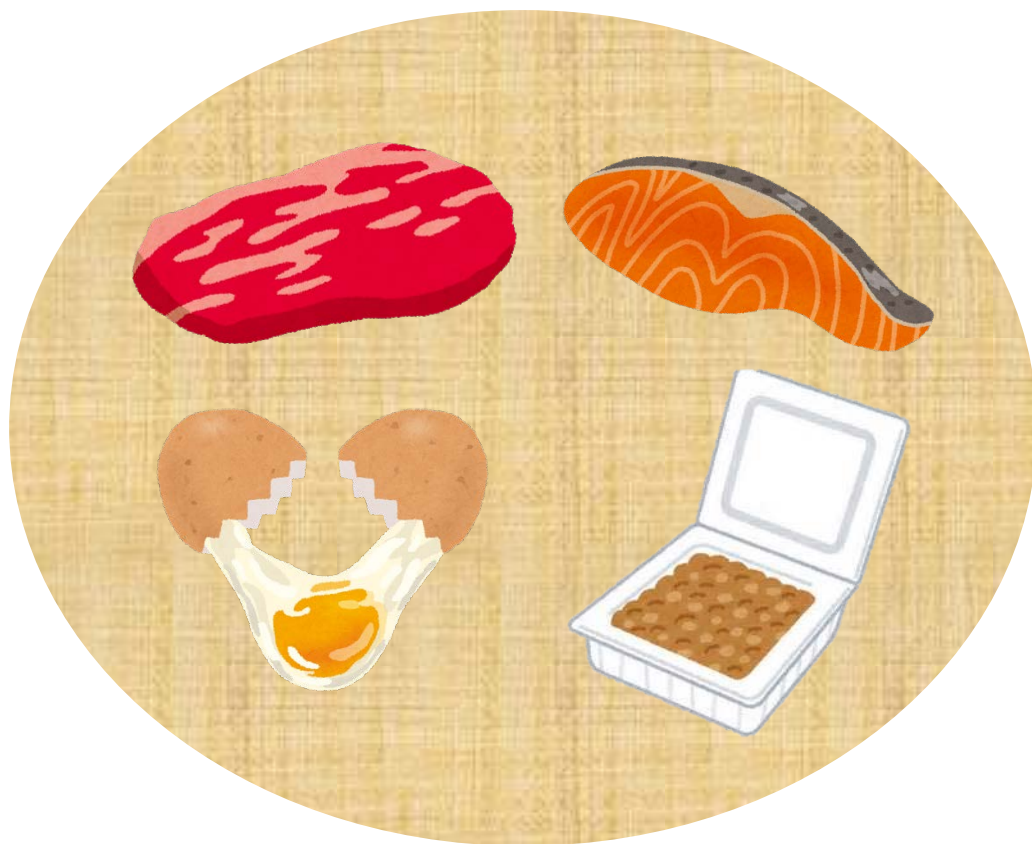
インスリンの働きで血糖は
筋肉に取り込まれます

筋肉を育てるために必要なもの



No.1

たんぱく質



**たんぱく質のおかずは
毎食必ず食べましょう**



**1日あたりの目安量は
肉:3～5枚
魚:1切れ
卵:1個
納豆:1個**

必須アミノ酸とは？

必須アミノ酸

⇒ 体内で作ることのできないアミノ酸
食事から摂る必要があります

筋肉を作るうえで、特に大切な必須アミノ酸に**バリン**、**ロイシン**、**イソロイシン**の3種類があります

この3種類は**BCAA**と呼ばれています
からだの中に入ると、筋肉を作ったり、
筋肉を修復したりします



BCAAを多く含む食品

鶏肉 マグロの赤身 大豆類 牛乳など

No.2 ビタミンB₆の力

たんぱく質



アミノ酸

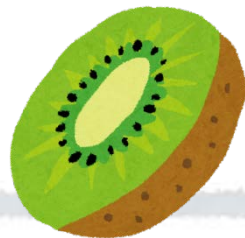
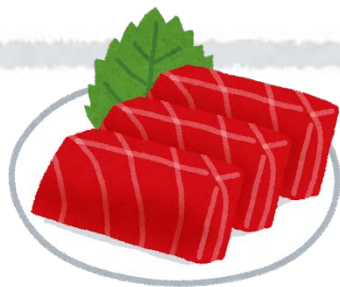


筋肉



ビタミンB₆はたんぱく質がアミノ酸に分解されて、筋肉などのたんぱく質に再び合成される過程を助ける働きがあります

ビタミンB₆を多く含む食品



No.3

野菜は毎食たっぷり食べよう！



**野菜は1日350g以上
食べましょう！**



**加熱した野菜なら
片手1つ分**



**生野菜なら
両手1つ分**



No.4

骨を作る栄養素も意識しましょう

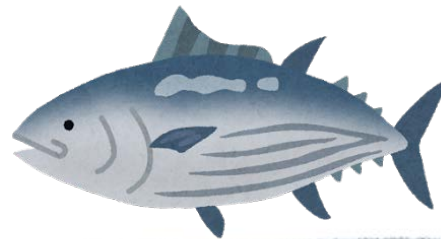
骨を作る栄養素

カルシウム
ビタミンD
ビタミンK

カルシウム

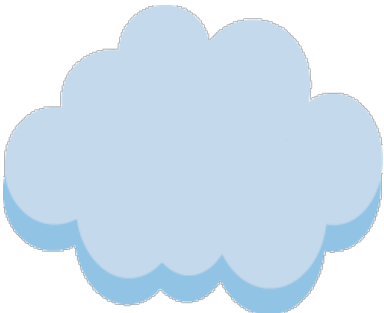


ビタミンD



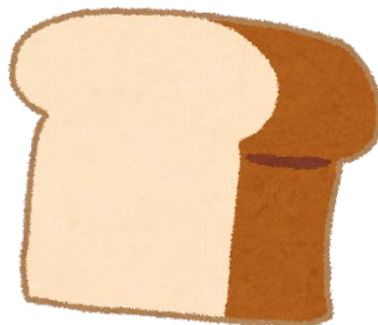
ビタミンK





No. 5

主食もしっかりと



ご飯やパン、めんなどの主食からも
たんぱく質を摂ることができます



食事を振り返ってみましょう



朝食



昼食



夕食



栄養もう一息…

食事を振り返ってみましょう



朝食



昼食



夕食

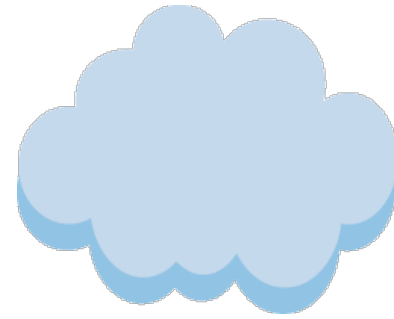


栄養充実！

やってみよう!

さん

貯筋のポイント



- 1 たんぱく質のおかずは毎食必ず食べましょう
- 2 ビタミンも大切です
- 3 骨を丈夫にしましょう
- 4 主食・主菜・副菜を揃えましょう

若さを保つ秘訣は筋肉です!!

