

そよ風荘だより

2025年3月412号

寒暖差が大きい時期ですが、だんだんと暖くなり春の訪れを感じられます。
季節の変わり目ですので、体調に気を付けてお過ごしください。
管理栄養士による「三大栄養素」のお話と2月のフロアのご様子をご紹介します。



3大栄養素って知っていますか？

三大栄養素は、体づくりやその他の栄養素の吸収促進、
体を作るもとになるなど、私たちの体内でさまざまな役割を担っています。

三大栄養素とは▶食物中に含まれている体に必須な栄養素のうち、エネルギー源となる

「タンパク質・脂質・炭水化物」を三大栄養素といいます。

今回は三大栄養素の**タンパク質**についてご紹介いたします。

●タンパク質とは…複数のアミノ酸が結合した栄養素です。

主な働き：筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの体を構成したり、ホルモン・酵素・抗体などの体の機能を調整したりする栄養素です。

体のあらゆる部分がタンパク質でできており、体をつくるのに必要不可欠で重要な栄養素になります。

●タンパク質が不足すると…

成長障害や体力・免疫機能の低下などが起こる可能性があります

(肌荒れや薄毛・抜け毛、病気にかかりやすくなる、筋力・体力低下、骨の強度低下などなど…)

年齢を重ねると衰えてしまう筋肉。維持を行うためにも、良質なたんぱく質を摂取しましょう！

タンパク質が取れる食材を意識して食べるようにしましょう！たんぱく質を多く含む食材は、

卵類・肉類・魚介類・大豆や豆製品・乳製品などが代表例です

●タンパク質の摂取量

1日に必要な量は $1.0 \sim 1.2 \text{ g} \times \text{体重(kg)}$ とされており、

65歳以上 男性 60g/1日 女性 50g/1日が推奨されています。

*運動量が多い人や、成長過程の方は上記に当てはまらないことがあります。



**体のもとになるタンパク質を含んだ食材を献立に取り入れ、
食事をバランスよくしっかり食べ、健康な体づくりを行いましょう！**



3F入所フロア

2月14日（金）お誕生日会と節分レクを行いました。レクリエーションでは、海苔に見立てた海苔の上に具材を5つのせて巻き寿司みたいに巻いてもらうゲームと鬼の口の壁紙に玉を投げ入れてもらうゲーム（豆まき）をしていただきました。皆様、熱心にされておられました。おやつは、おしるこ・鬼の練り切・抹茶ようかんでした。皆様「美味しいわー」と喜ばれていました。

大 上



4F入所フロア

2月19日（水）お誕生日会と節分レクを行いました。鬼に扮した職員に新聞紙の玉を「鬼は外～」と思い切り投げてもらい、最後はドラえもんに扮した職員に鬼を倒してもらい「4階に、福がきますように」と締め括りました。その後に、利用者様1人ずつ鬼のイラストを張ったペットボトル倒しをして頂きました。豆まきも、ペットボトル倒しも、「出来るかな」と言いながら、玉をカーク投げられ楽しんでおられました。おやつは、お汁粉と甘納豆、乳ボーロを召し上がって頂き、「美味しかった」と喜んで下さりました。

森 田



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001

奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

0747-52-2781

