

健康豆知識

栄養素はどのくらい摂ればいいの？

運動の次は食事面についてご紹介していきます。皆さん普段から朝・昼・夜と 3 食摂れていますか？健康的にすごしていくには運動だけでなく食事バランスよく食べることが大切になってきます。そこで毎日どのくらいの栄養素を摂れば良いのかお話ししていきます。

3大栄養素

たんぱく質

男性	女性
60g	50g

食品の目安量

タンパク質

生卵 12.3g 鶏むね肉 19.5g



カレー 19.6g



(100g あたり)

炭水化物

年齢・性別問わず 1 日の
摂取カロリーの50%～65%
250g から 350g が目安

炭水化物

お米 150g 中 55.7g



うどん1玉 240g 中 51.8g



脂質

総摂取カロリーの
20～30%が摂取基準
gにすると40～60g

脂質

普通牛乳 100gあたり 3.8g



マヨネーズ 大さじ1杯 11.2g



脂質は気付かぬうちに摂取していることが多いので摂りすぎには注意しましょう。

低栄養になると筋肉減少→活動量の低下→転倒リスクが高くなります。そこから転倒して骨折してしまうと入院になってしまう可能性もあり、悪循環につながります。

☆スタッフからの一言☆

みなさん、こんにちは！プラムの荒木です。

11 月になり今年も残すところあと 1 か月ほどですね。外もすっかり寒くなってきましたが体調お変わりないですか？体温が低くなると免疫機能の低下にも影響してくるので体を冷やさないよう温める必要があります。体温を上げる食べ物としては、ショウガやネギ、根菜類、飲み物は白湯や暖かいお茶にすると体が温まるといわれています。そのほかにも湯船に浸かったり適度に運動するのも大切です。感染症に負けない体づくりをしていきましょう！

☆プラムからのお知らせ☆

～青空フィットネス開催のお知らせ～

今月は11月18日 14:00～15:00わかぐさ公園にて開催いたします。

当日飛び入り参加、お友達と一緒にでも OK です！また、寒くなると思うので防寒対策はしてきて下さいね！

参考資料：厚生労働省 日本人の食事摂取基準

文部科学省「日本食品標準成分表2020版八訂」

キューピーマヨネーズ

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム