



健康豆知識

タンパク質の重要性

今回はタンパク質の重要性についてご紹介していきます。

みなさんは普段からタンパク質を意識して摂れていますか？日本人はタンパク質不足と言われ、摂取量は1950年代とほぼ同じとされています。タンパク質は筋肉を作るだけでなく、髪や皮膚、免疫物質などの生成に関わっているため不足しないよう気を付ける必要があります。

不足すると？

1. 筋肉量の低下

- ・ふらつきやすくなる→体を支える筋肉が減ってしまうため転倒の恐れがある
- ・血糖値が高くなる→血液中の糖を貯めておく場所が少なくなるので糖尿病のリスクが上がる
- ・基礎代謝の低下→筋肉量が減ってしまうため太りやすい体になってしまう。

2. 免疫機能の低下

- タンパク質は免疫細胞の材料→不足することで免疫機能の低下が起きる
- 免疫機能の低下→風邪などにかかりやすくなってしまう



良質なたんぱく質を摂ろう！

たんぱく質を多く摂ることは大切ですが質の良いタンパク質が大事です。

主に魚や卵、肉類が良質なたんぱく質になりますが肉類や卵には脂肪も多く含まれているのでおすすめとしては、魚類が良いでしょう。また、朝食は毎朝パンやお米などパターン化しやすくタンパク質が不足しやすいので意識して摂るようにしましょう。



☆スタッフからの一言☆

皆さんこんにちは。スタッフの松村です。12月になり厚着の服や美味しいお鍋など身体を温めるものが欠かせない季節になりましたね。私もこの季節は、ゆっくり湯船に浸かってリラックスすることが好きです。入浴といえば皆さんは「ヒートショック」という現象をご存知でしょうか？それは急激な温度変化が原因で血圧が急に上下に変動し、めまいや立ち眩み、ひどい時は失神してしまうという症状が発生する恐ろしい現象のことです。特に脱衣所、トイレ、お風呂場といった家の中でも気温が低い場所でなりやすく、年間約2万人の人がヒートショックに遭っているそうです。予防法としては、寒くなりやすい場所に小さな暖房器具を置くのも1つの手ですが、他にも暖かいマットを敷いたり、入浴する前にお風呂場の床や壁にお湯をかけて温めたりするなど手軽にできる方法もあります。ヒートショックのように冬は体調を崩しやすい季節になりますので、しっかり対策をして寒い冬を元気に過ごしましょう！

☆フラムからのお知らせ☆

～青空フィットネスのお知らせ～

今月は12月14日 10:00～11:00わかぐさ公園にて開催いたします。

とても寒くなってきているので防寒対策をしっかりしてきてください！

当日参加でもOKです。ぜひ、ご参加ください！

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