



# 日比谷歯科新聞～49号

3月ですね～ 春です！！今回はあだち広報の1月号に掲載がありました内容を日比谷歯科新聞でもご紹介します～

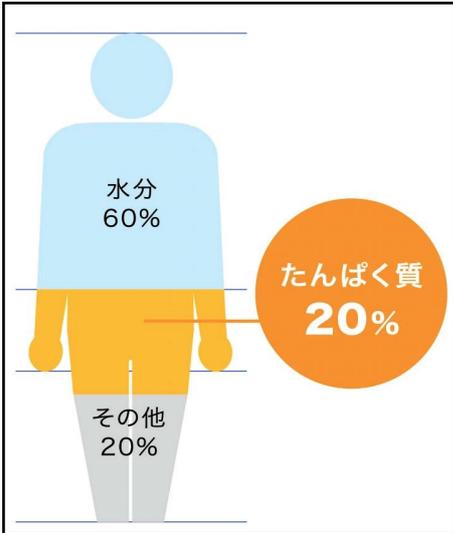
【ぱく増し】という言葉聞いたことありますか？ 足立区では令和5年から、65歳以上の方の体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増して摂ることを推進している活動を行なっています。それが【ぱく増し】です✨



## 65歳から要介護のリスクが高まる！！

高齢になると、一般的に食事の量が減り [低栄養] にやりやすくなると言われています。低栄養により体重・筋肉量が低下し、要介護のリスクが高まるのです。

## 丈夫な体を維持するためにタンパク質が必要だ！！



たんぱく質は筋肉・骨・内臓・血管・皮膚・髪などをつくるための主成分です。丈夫な体を維持するために毎日の食事からたんぱく質を十分に摂取することが重要です。 ※令和4年度足立区政に関する世論調査では、区内の65歳以上の約7割は十分に摂取できていないという結果が出たようです。

## 1日60g (1食20g) のたんぱく質が必要です！！

一体どんな食品を増やせばいいのでしょうか！？



あだち広報さんは手軽に摂れる食品を掲載してくれています。高齢になると長い時間料理できないですよ！缶詰やマグロの刺身などはそのまま頂けるので是非日々のお食事に取り入れて欲しいです👍

<b>肉</b> サラダチキン 1本 (24g) ハム 2枚 (4g) やきとり缶 (11g) 卵 1個 (7g) 卵焼き100g (10g)	<b>魚</b> まぐろ刺身 5切れ (22g) さば水煮缶 1缶 (27g) 魚肉ソーセージ1本 (8g)	<b>大豆製品</b> 豆腐 150g (絹 5g, 木綿 9g) 豆乳 200ml (7g) 大豆水煮 100g (13g)
--	---	--

もう終わってしまいましたが2月は【ぱく増し】強化月間で区内のスーパーさんと連携して食品のPRをしていたようです。

高齢者の方だけでなく若い方もお子さんも生きていく上で非常に大切なものですので意識していきたいですね！ ちなみに私は1日100g以上意識して摂ってます💪 〇でした～👏

