未来に備えるおともに…

松原アーバン クリニックだより

Vol.03
2021
06

特集

栄養のこと

5月号の「フレイル体操」お試しいただけましたか？今月号は、フレイル予防のための「食事」の重要性をお伝えします。タンパク質っていったい何？私に必要な量はどのくらい？そんな疑問にお答えします。

タンパク質とは？

タンパク質は筋肉や内蔵、髪の毛や爪、皮膚などをつくる大切な栄養素です。身体を動かすエネルギー、そして筋肉を合成する重要な働きをしています。タンパク質をしっかり摂れば、高齢者でも筋肉は増やせます。

必要なタンパク質の量を計算してみよう！

体重 □ × 1g ＝ □ g 必要！

松原アーバンクリニックのひと

佐伯 知行

医師（消化器外科）

子どもの頃の夢
本屋さん、野球選手、昆虫研究者など…

趣味
走ること。一時はマラソンに出たりもしていましたが、最近はゆっくり、ケガをしないようにやってます

好きなもの・こと
東京生まれ・育ちで、ジャイアンツが好きです。子どものころは、王さん長嶋さんがヒーローでした。

地域のみなさんへ一言
なんでも遠慮なく、お話しいただけるとありがたいです。何事もお話ししながら決めて行けたら良いと思っています

タンパク質を増やそう！食事例

フレイル予防に、タンパク質のちょい足し食材をご紹介。スーパーなど気軽に購入できるものに絞ってみました。わからないことは、看護師までお気軽にお尋ねください。

+20g

サラダチキン

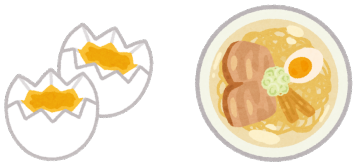
そのまま食べてもおいしいサラダチキン。野菜サラダにちょい足しするだけで栄養バランスアップ！サラダチキン100ｇで約20ｇのタンパク質を摂ることができます。

+19g

いわしの蒲焼き缶

おご飯のおともに、おつまみに。物足りない時に1品追加するだけで栄養価アップ！いわしの蒲焼き100ｇ（1缶）で約19gのタンパク質を摂ることができます。実はサンマよりも栄養価が高いのです。

+5.8g



ゆでたまご

定番のゆで玉子。家で茹でなくてもスーパー・コンビニで手軽に買うことができます。たまご1個で約5.8ｇのタンパク質を摂ることができます。朝食や間食に、サラダやラーメンのトッピングに、積極的に摂りましょう。

今週のおともカット📸

爪切りをご希望の患者様が来てくださいました。アロマオイルをいれて、足浴し、爪をカット。癒しの音楽、アロマの香りでリラックスしてくださいました。

2021年 6月

松原アーバンクリニックでは、地域のみなさんの健康や介護にまつわる相談にのり、ともに未来に備える「おともナース」がいます。お気軽にご相談ください。相談のご予約は《午後》、外来のご予約は《診療時間中いつでも》お受けします。外来診療時間は午前9～12時（水曜午後のみ14～17時は緩和外来）

おともナースが相談にのります

松原アーバンクリニック

予約 問い合わせ 03-5355-3388

月 担当医：梅田	火 担当医：梅田	水 担当医 佐伯（午前）梅田（午後）	木 担当医：山﨑	金 担当医：舟槻	土	日
	1	2	3 おともナース相談日	4	5	6
7 おともナース相談日	8	9	10 おともナース相談日	11	12	13
14 おともナース相談日	15	16	17 おともナース相談日	18	19	20
21 おともナース相談日	22	23	18 おともナース相談日	25	26	27
28 おともナース相談日	29	30				