



いよいよ暑い夏がやってきます。地球温暖化の影響で、年々夏の気温が高くなり、32度と聞くと「今日は涼しい」と思ってしまうほどです。そんな夏を乗り切るために必要なのは「栄養」です！！夏はつい食欲が落ちてしまいがちですが、栄養バランスの整った食事を摂って、暑さに打ち勝つ体力を維持しましょう！！  
 という事で、今月は「栄養」のお話です。暑いからと言って、さっぱりとした食事ばかり摂っていると低栄養になり、色々な病気を引き起こします。まずは、毎日の食事から見直しましょう。

低栄養を予防・改善するには、**エネルギー**や**たんぱく質**が重要！

## 一日に必要な食材の具体例



	骨を強くする 卵・乳製品	血や肉の もとになる 肉・魚・豆製品	からだ調子を ととのえる 野菜・芋・果実	エネルギー源や 体温のもとになる 穀物・油・砂糖
 <b>男性</b> 体重60kg	 卵 (1個) ヨーグルト (1個) 牛乳 (1杯)	 鶏もも肉 (120g) 切り身魚 (1切れ) 豆腐 (1/6丁) 納豆 (1パック)	 じゃがいも (中1個) 野菜 (350g) バナナ (1本)	 ごはん 茶わん2杯 (1杯180g) パン1枚 (6枚切り) 砂糖 (大さじ1) 油やバター (小さじ2強)
	エネルギー：202 kcal たんぱく質：13,8 g	エネルギー：427 kcal たんぱく質：45,6 g	エネルギー：281 kcal たんぱく質：8,1 g	エネルギー：852 kcal たんぱく質：14,3 g
 <b>女性</b> 体重50kg	 卵 (1個) ヨーグルト (1個) 牛乳 (1杯)	 鶏もも肉 (80g) 切り身魚 (1切れ) 豆腐 (1/6丁)	 じゃがいも (中1個) 野菜 (350g) バナナ (1本)	 ごはん 茶わん2杯 (1杯120g) パン1枚 (8枚切り) 砂糖 (小さじ2) 油やバター (小さじ2強)
	エネルギー：202 kcal たんぱく質：13,8 g	エネルギー：275 kcal たんぱく質：132,4 g	エネルギー：281 kcal たんぱく質：8,1 g	エネルギー：616 kcal たんぱく質：10,0 g

一日に必要なエネルギー			一日に必要なたんぱく質
	男性	女性	体重 1kg あたり 1.0~1.5g
75 歳以上	1,800kcal	1,400kcal	例 体重 50kg あたり 50~75g 体重 60kg あたり 60~90g

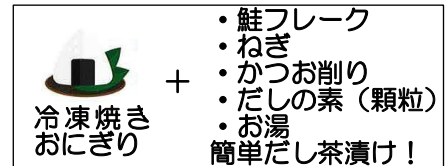
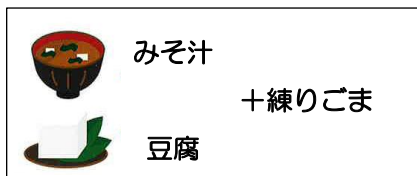
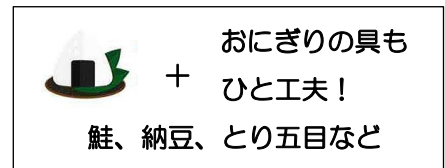
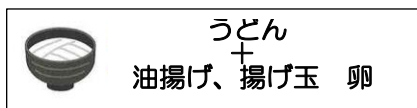
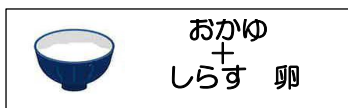
## エネルギー・たんぱく質をUPする「ちょい足し」術

いつものお食事にちょい足し

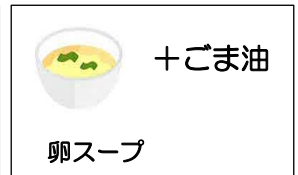
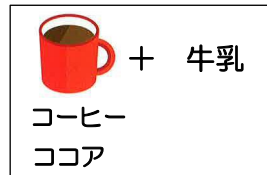
おすすめちょい足し品

揚げ玉・チーズ・バター・煮豆・マヨネーズ・ごま油、練りごま・卵・しらす・かつお節・刺身のたたき

ポイント！ 1回の食事にたんぱく源「魚、肉、卵、豆腐」のどれかを取り入れること



おやつや、飲み物やスープにちょい足し術



### 以下の方は主治医に確認しましょう！！

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓、腎臓、肝臓にご病気のある方  
摂取エネルギー、糖質、たんぱく質、食塩、カリウムなどの量に制限がある場合があります。

## 今月号の脳トレクイズです

1

キリイウ  
サクハ  
キュ

問題  
2つの野菜が  
カタカナで書いてあります。  
2つの野菜の名前を答えて下さい。



2

ニ  
キ  
フ  
ク  
ト  
メ



6月号の答え

- ① 約⇒草⇒察⇒通⇒牛⇒祝⇒組⇒道⇒兆⇒歌⇒達⇒対⇒今⇒毎⇒石⇒下⇒束
- ② 九⇒家⇒英⇒一⇒父⇒着⇒空⇒馬⇒米⇒石⇒州