

# 健口新聞



「お口の健康にも必要?! たんぱく質の巻」

## お口とたんぱく質の関係

たんぱく質は、人の身体を作る材料として必要な栄養素です。お口の健康と言えばカルシウムのイメージですが、たんぱく質も重要な構成成分のひとつです。口腔内の健康を保てず、噛めない状態を放っておくと、かたくて噛みづらい肉類・魚介類などを避けた食生活になりやすいです。たんぱく質が少ない食生活が続くと、筋肉量が減り、サルコペニアに繋がります。またサルコペニアは、フレイルの大きな原因と言われています。これらの予防のためにも積極的に摂取したい栄養素です。

### サルコペニア

加齢による筋肉量の減少で歩く・立ち上がるなどの動作に影響します。女性より男性に多く、65歳以上の人のうち約15%が該当するとされています。

### フレイル

加齢により心身が老い衰えた状態のことです。生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こします。大きな原因は、サルコペニア・低栄養です。

## 1日に必要なたんぱく質量は？

必要量 = 適正体重 × 1.0g で計算できます。

成人男性: 摂取エネルギーの約20% 60~65g

成人女性: 摂取エネルギーの約20% 50g が目安です。

## 普段食べている食材にはどのくらい入っている？

タンパク質を多く含む食品は、肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品です。主菜となるお肉や魚は、片手のひらの大きさと厚さ、たまごや納豆はひとつが目安です。

食材が偏らないようにさまざまな食材を献立に取り入れるよう、意識しましょう♪



鮭の切り身約18g



とりむね肉100g約20g



たまごひとつ約12g

☆よく噛んで  
認知機能アップ?  
そしてよく運動は、脳を刺激して酸素と栄養を送ってくれます。認知機能の低下を防ぐに効果的です。また、よく噛んで食べることで液量が増加し、虫歯や歯周病の予防にもなります。  
ひと口食べたなら30回噛むことを意識しましょう。  
きちんと噛むためには、口腔内の健康が重要です。  
☆普段の食事に  
おいしくプラス  
ツナ缶、しらす干し、チーズ、のりなどは普段の食事に取り入れやすく、おすすめです。  
また、かつお節はうまみ成分が強いため、たんぱく質をプラスできるだけでなく、塩分を控えることができます。  
☆1日目標30品目!!  
たんぱく質だけでなく、様々な食材をいろんな食材からバランスよく摂ることが大切です。お口の健康は全身の健康に繋がります。生涯おいしく食べられるお口を目指しましょう!

