

日本人の食事摂取基準2020では高齢者の1日あたりのたんぱく質摂取推奨量が60gとされており、宅配クック123の普通食では、食べ残さない量で1食につき20g(±20%)摂取できるように管理栄養士が献立を作成しています。

たんぱく質は1回の食事でどれだけ取り込むことができるの？

低栄養・フレイル予防のために重要な栄養素は「たんぱく質」です。しかし、重要だからと言って、1回の食事でたくさん摂取すると良いという訳ではありません。たんぱく質は1度に吸収できる量が決まっています。

1回の食事で吸収できるたんぱく質の量は除脂肪体重(体脂肪を除いた体重)の0.7倍といわれています。それ以上のたんぱく質を摂取しても、体内に蓄えることができず、尿素やアンモニアに分解され、尿として排出されてしまいます。また、1度に大量に摂取してしまうと、吸収率を下げただけではなく、身体に大きな負担をかけてしまいます。たんぱく質は意識して摂取してほしい栄養素ではありますが、1日の中でバランス良く、適切な量を摂取するように心がけてください。

実際に計算
してみましょ

1回の食事で吸収できるたんぱく質量 = 除脂肪体重 × 0.7

例) 体重50kg・体脂肪率22%

{ 体重50kg - (体重50kg × 体脂肪率22%) } × 0.7 = 27.3g



宅配クック123の「ワン・ツウ・スリーの日」

今月のご馳走の日
1月23日(火)
「みちのく弁当」

育てるノベルティ
「ありがとうの種」



東北地方の
料理を集め
ました。

