



栄養について考えよう ～たんぱく質で体も心も元気に～

元気な体と心を保つ食事のポイントは、バランスの良い食事に加えて、たんぱく質をしっかりとることです。加齢に伴い筋肉となるたんぱく質の合成は低下します。筋肉の合成に必要な必須アミノ酸をたっぷり含んでいる食事の例を紹介します。

主菜料理でしっかり
動物性たんぱく質を摂取



副菜や汁もの、間食で植物性たんぱく質や
乳類（動物性たんぱく質）を摂取



ちょっとした追加で
たんぱく質を
アップ

朝食

ご飯
さけの塩焼き
みそ汁



納豆 +6.6g
(1パック 40g)

牛乳 +6.6g
(コップ1杯 200mL)
ヨーグルト +4.3g (100g)



みそ汁を豚汁に
豚もも肉 +4.1g (20g)

ニュートリションケア2021年冬季増刊より出典

看護助手への演習講師

『食事の姿勢』を整えるために、看護師と看護助手が共同してできるよう、安全に心地よく食べられる姿勢作りの演習を行いました。

看護助手さんより、「これしてもらえると楽」「ベッドは足の方から上げるんですね」という感想をお聞きしました。



ケアマネジャーの研修



チューリップ苑 介護在宅支援センターより、本多ケアマネジャーが訪問☆

住み慣れた自宅での生活を大切にしながら安心して過ごせるよう、利用者様、ご家族様の気持ちに寄り添っている姿を見学させて頂く事が出来ました。自宅での困り事に対してアドバイスや相談がされ、優しさと温もりを感じました。