

免疫力を高める栄養素 ～たんぱく質～

たんぱく質は、私たちの健康な体を作る材料となるものです。

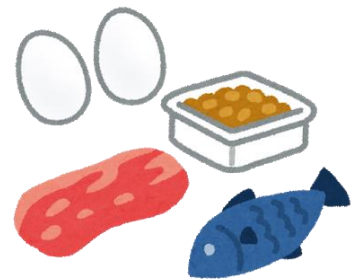
- 筋肉、骨、髪の毛、爪など
- 身体機能を調節する酵素やホルモン
- 酸素を運ぶヘモグロビン
- 免疫細胞

など、私たちが生きていく上で欠かせない多くのものが、たんぱく質からできています。

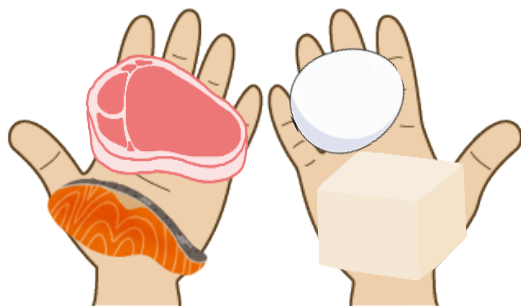
高齢期において、たんぱく質が不足してしまうと、身体機能や免疫力の低下を招く恐れがあるため、1日に必要な量をきちんと摂取することが大切です。

良質なたんぱく質が含まれている食材

- 肉類（牛肉、豚肉、鶏肉など）
- 魚介類（魚、イカ、タコ、貝など）
- 卵
- 大豆製品（豆腐、油揚げ、厚揚げ、納豆など）



たんぱく質の1日の目安量



1食あたりなら魚一切れ、
薄切り肉2～3枚程度、
卵1個、豆腐100gのいずれ
かを毎食食べましょう。

1日に両手のひらにのる量を目安に摂取しましょう。