

第6回健康フェア ご紹介品

タンパク質を摂りましょう

(摂っているつもりでも量が足りていないタンパク質)

基本です

1. 質の良いタンパク質を！！

お肉・お魚・大豆製品・卵・乳製品が該当します。

2. タンパク質摂取量の目安は

一般的に、例えば体重50kgの方は50gです。

タンパク質の摂りだめはできませんので、

3度の食事で均等に摂ってほしいです。

3. 1食あたりの目安は体重に起因しますが、

一般論として、タンパク質20g程度。3食で60g程度です。

※肉・魚・豆腐などのタンパク質を

片手の手のひら1つ分＝約20gです。



今回紹介したタンパク質商品



運動やリハビリに

① 摂取しやすい容量 (125mL)

② 高齢者へ配慮した風味

(コーヒー風味※)



リハデイズの特長

リハデイズは125mlで

11gのタンパク質を

摂取できます。

運動やリハビリ後の

手軽なタンパク質補給として

最適です。

少し濃いめの味ですが、コーヒー味で
甘さもまあまあです。

豆乳を足して飲むと飲みやすいと
アドバイスをいただきました。

明日から飲んでみます。

タンパク質がとれていないから…。

