

(5) キーポイントは「筋肉」です

筋力をアップするには「栄養」特に「タンパク質」の役割が重要です。

高齢者の「1日に必要なタンパク質量」は、
[1.0~1.2g] × [体重kg]

体重 50kg の人は(50~60g/日)

食事の量が少ない高齢者にとって「タンパク質」の量を増やす事は難しい問題です。

必須アミノ酸を多く含む食品を選び、同じ量でも質を上げて効率よく「タンパク質」を接種する事が大切です。又、タンパク質を筋たんぱくに合成するには、「油脂」が必要。特にエネルギーになりやすい「MCT オイル」が注目されています。

「良質タンパク質」を多く含む食品

(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、など)

「一緒に摂るとパワーアップ」する栄養素

(カルシウム、ビタミン B6、ビタミン D、K)

(牛乳、レバー、カツオ、鶏ササミ、納豆)