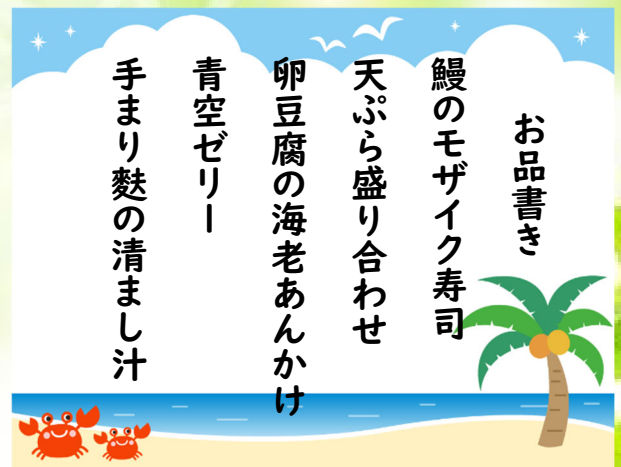


## 夏の昼食会(7~8月)

今回のメイン料理は鰻のモザイク寿司です。酢飯の上に彩りよく具材を飾りました。卵豆腐には冷たい海老あんをかけました。デザートは夏空を模した青空ゼリーです。暑い日にぴったりの夏らしいメニューに皆様の笑顔があふれていました。



## サルコペニアを予防しよう

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。

加齢という原因だけで筋肉量は若い頃と比較し、70歳を過ぎると約15%減少してしまいます。

サルコペニアを予防するためには、十分な栄養の摂取や体力維持・筋力増加のための運動を行うことが重要です！特に筋肉量の低下防止のためにたんぱく質をしっかり摂りましょう！



### 主な食品中の蛋白質量の目安



青魚 (60g)	12g	
豚肉 (60g)	12g	
鶏肉 (60g)	12g	
納豆 (1パック/40g)	6g	
チーズ (20g)	5g	
卵 (1個)	6g	
木綿豆腐 (80g)	6g	
牛乳 (200ml)	6g	
ヨーグルト (75g)	3g	

1日  
75g