

きらりん☆はつらつだより vol.3

高齢者の皆さんのはつらつ生活を応援します！

長寿保険課(役場1階) ☎823-9609 FAX.823-9627

「片手が目安! 1日に必要なたんぱく質を朝・昼・夕の3食でとりましょう」

はつらつとした生活を送るために「たんぱく質」は欠かせない栄養素です。たんぱく質が不足すると、筋肉の量が減少し、フレイルになりやすくなるため、高齢の人はより一層たんぱく質をとることが大切です。特に肉、魚、豆腐などのたんぱく質を意識してとりましょう。

1日にこれくらい食べよう(それぞれ片手にのるくらい)

高齢者が1日に必要なたんぱく質量は $[1.0\text{g} \sim 1.2\text{g}] \times \text{体重(kg)}$
(体重50kgの人は50~60g)

これで
合計約60gの
たんぱく質が
とれます



豚ロース(焼き)
70g
(約19g)



鮭(焼き)
70g
(約20g)



牛乳
180g
(約6g)



卵
50g
(約6g)



納豆
50g
(約8g)

※食事制限のある人は、主治医に相談しましょう。
日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算

()内はたんぱく質量の目安

パートナーシップ宣誓制度について(第2回)

●社会福祉課(役場1階) ☎823-9207 FAX.823-9627

性の多様性が理解され、性的マイノリティの人々が安心して暮らせるまちをめざして、この制度を10月から開始します。

●性の多様性ってどういうこと?

性のあり方は、次の4つの要素の組み合わせや表れ方によって、一人一人違います。自分自身の性のあり方を大切にするとともに、他の人の性のあり方も尊重しましょう。

～誰にでもある性の4つの要素～

- 性的指向 どういった人を好きになるか
- 性自認 自分の性別を自分でどう思うか
- 性的特徴 身体の性別
- 性表現 服装、しぐさ、言葉づかいなど

