



南東北

第329号

院是「すべては患者さんのために」

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団 新生会
- ・医療法人財団 健貢会
- ・社会医療法人 将道会
- ・医療法人 謙昌会

URL: <http://www.minamitohoku.or.jp>
E-mail: pr@mt.strins.or.jp



タンパク質の重要性について語る樋口先生

21世紀の日本人は栄養不足で、特に70歳以上の高齢者の5人に1人は栄養失調と言われています。中でも深刻なのがタンパク質不足です。人間のカラダを構成する成分は60%が水分ですが、次に

「タンパク質摂取は足りていますか?」。講演内容を要約し、タンパク質と健康の関わりを紹介します。

6月医学健康講座

タンパク質摂取は足りていますか?!

私たちは栄養の摂り過ぎには注意しますが、栄養不足を考

えることは少ないでしょうか。ところが、健康情報の誤った解釈によつてか、幅広い年齢層で栄養不足の人が増えています。6月14日(金)に総合南東北病院で同病院総合診療科科長の樋口健弥先生が講演した6月医学健康講座の演題は、「タンパク質摂取は足りていますか?」。講演内容を要約し、タンパク質と健康の関わりを紹介します。

多いのがタンパク質で20%を占めます。そのほかは脂質、ミネラル、糖質などです。

必須アミノ酸です。アミノ酸が不足すると、筋肉や骨、血液などを作り出すことが難しくなってしまう。骨はリン酸カルシウムなどの無機質成分と、コラーゲンなどの有機質成分でできています。コラーゲンはタンパク質の一種であり、骨を鉄筋の部分です。これがないと、骨はもろくなります。必須ア

タンパク質には約10万種類もあるとされ、それらは大まかに20種類のアミノ酸が複雑に絡み合つてできています。このうち9種類は体内で作れる出ることのできない「必須アミノ酸」、残る11種類は体内でも作り出すことのできる「非

必須アミノ酸」です。アミノ酸が不足すると、筋肉や骨、血液などを作り出すことが難しくなってしまう。骨はリン酸カルシウムなどの無機質成分と、コラーゲンなどの有機質成分でできています。コラーゲンはタンパク質の一種であり、骨を鉄筋の部分です。これがないと、骨はもろくなります。必須ア

高齢者こそ肉食べよう

大豆や魚も良いけれど...

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 1面のつづき、健康生活情報ナビ「健康食品の利用の仕方」、最近よく聞く言葉
- ▶ 3面 = 熱中症の半数は室内で起こる、こころの健康、ネットで初診予約
- ▶ 4面 = 施設だより、がん陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 5面 = 「まもなくコール」ご利用を、心とわ七夕飾り、総合南東北病院で防火訓練、南東北こども学園で
- ▶ 6面 = 本院で日本医療マネジメント学会福島支部学術集会、専門外来「顔面・眼瞼けいれん外来」、子どもの夏かせ注意
- ▶ 7面 = 「物忘れ外来」を開設、増子輝彦さんのコラム、8月の医学健康講座、6月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識、薬局だより、編集後記

打ち出しましたが、内容は米国の報告に追従しただけといえるものでした。成人病の主原因は、急激な食の欧米化などによる肥満だとして、肉の食べ過ぎや脂の摂り過ぎを制限するように指導しました。このため肉に悪いイメージがついたと思われま

高齢者こそ肉を食べてください。肉を食べても肥満にはなりません。メタボになる大きな原因は、炭水化物からの糖質や人工甘味料の摂り過ぎです。特に、夕食以降の炭水化物や果物摂取はそのほとんど(2面につづく)