

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



## 待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## 寝ている間に筋肉が分解!? “朝たん”で予防せよ!

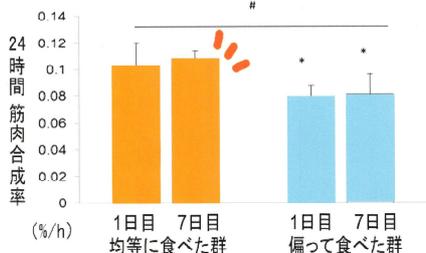
筋肉の材料になるのが、たんぱく質。たんぱく質は分解されてアミノ酸として体内に取り込まれます。アミノ酸は、筋肉を作る以外に体の機能を維持するのに使われる大事な栄養素です。なので、寝ている間もアミノ酸は必要です。しかし、寝ている間は体に補給されないため、アミノ酸が不足がちの。そうすると、寝ている間に筋肉量が減ってしまう可能性が・・・。

その予防として「朝たん」が有効です。「朝たん」とは「朝ごはん・たんぱく質」のことです。体がたんぱく質を必要としているタイミングで、たんぱく質をしっかりとってアミノ酸を補給することで筋肉の分解を抑えることができると考えられます。

## タンパク質の効果的な取り方

筋肉を効率よく作るには、朝・昼・夕の食事で均等に食べることが大切です。

1日に食べるタンパク質の量が同じでも、朝・昼・夕で均等に食べた群と、夕に偏って食べた群を比べると…均等に食べた群のほうが筋肉は多く作られると報告されています。



タンパク質が不足しがちな朝食には  
手軽な乳製品を追加してみよう



※赤字：含まれるタンパク質の量

朝食にたんぱく質（20g）を摂取できる工夫をしてください  
たとえば

- ・ヨーグルトを準備しておく
- ・卵を事前に茹でておく、
- ・高タンパク質のサラダチキン・サラダフィッシュを選ぶなど工夫をするとよいでしょう。

タンパク質は毎食均等に。とくに朝食は不足しやすいので注意しましょう!



## 寒暖差による疲労や

## アレルギーに注意!



最近、朝夕と日中の気温差が大きくなっており、自律神経が乱れて、体調に影響を与えることがあります。適度な運動、バランスの摂れた食事などで体調を整えましょう。

## 掲示板

5月の診療時間変更のお知らせ

- 5月22日(日) 当番医
- 5月23日(月) 休診(振替休日)

上記となっております。よろしくお願ひします。