



# さくらNEWS 2021.9

## 訪問空き状況のお知らせ

医療(小児)部門:OT空き状況(時間・区域ごと) ※PT訪問についてはご相談下さい

	月	火	水	木	金
1.3週	11:00台 (中央・西)		9:00台 (中央・豊平・西)	15:00以降 (手稲・西・中央)	11:00台・13:00台 (中央・西・東・北)
2.4週			13:00台 (東・中央・西・北)		11:00台 (中央・北・西)

介護部門:(※詳細はご相談ください)

	月	火	水	木	金
OT			PM		AM
PT		PM	PM		



## 栄養のおはなし ～たんぱく質編～

### 食べる時のポイント

- ① 1日に必要なたんぱく質は、  
おおよそ**体重×1.0g!**
- ② 3食に分けて食べる

たんぱく質は、身体の筋肉や皮膚を作るのに大切な成分で、不足すると筋力が落ちる・骨が弱くなる等の問題が起きやすくなります。食事の中でどの位とれているか、意識してみましょう!

### 食品に含まれるたんぱく質の量

動物性たんぱく質	牛乳	たまご	牛リブロースステーキ	さんま(焼き)
	6.6g	6.3g	20.4g	17.4g
	コップ1杯(200g)	1個(60g)	1枚(100g)	1尾(100g)
植物性たんぱく質	ごはん	納豆	食パン(6枚切り)	じゃがいも(蒸)
	3.5g	6.6g	5.6g	1.4g
	茶碗1膳(140g)	1パック(40g)	1枚(60g)	1個(100g)

<https://www.meiji.co.jp/milk-protein/healthy-life/article-5.html>

訪問リハビリテーションさくら 〒060-0010 札幌市中央区北10条西17丁目36-13

電話番号:(011)642-4120 FAX番号:(011)642-4135

担当: 斉藤(医療・小児)、古井(介護)