

前頭側頭葉変性症を知ろう

前頭側頭葉変性症とは？

45歳から65歳くらいで発病することが多い傾向にあります。脳の中の前頭葉と側頭葉と言われる部分が、少しずつ萎縮していくことによって、いろいろな症状が出てくる認知症です。

《症状の進み方》

進行はゆっくり年単位で進み、徐々に進行していきます。初期の症状として、物忘れなどの記憶障害は起きにくいことがあるため、認知症と気づかれない傾向にあります。



《前頭側頭葉変性症の行動》

・日常生活では、毎日同じ時間に散歩に行く、同じものばかり食べる等の行動が見られます。

・他人に配慮したいすることができなくなり、周りの状況にかかわらず、自分が思った通り行動してしまいます。



・ルールを守りたいことが難しくなり、一部の人には、万引きなどの軽犯罪を起こすことがあります。



～たんばく質摂取のススメ～



Q. 一日どれくらい摂ったらいいの？

A. 体重1kg当たり1g程度の量が必要です。
(体重60kgの方なら60gが必要です)



Q. 食べたらいいいタイミングはあるの？

A. 1食につき20g程度、特に朝食は意識して
たんばく質が含まれる食材を食べましょう。



Q. たんばく質が多く含まれる食材は？

A. 肉・魚・乳製品・卵・豆類に多く含まれます。
1回の食事にバランスよく取り入れましょう。



たんばく質は、赤血球や筋肉など体のあらゆる組織の材料となる大事なものです。不足すると、心臓病や肺炎などの病気のリスクが高まってしまう。しかも、加齢とともにたんばく質は体から減っていくので、シニアの方は特に注意して意識して摂っていただきたい栄養素です。



最近スーパーやコンビニで見かける商品。
たんばく質をアピールされていますね。
このような商品を利用されるのもおすすめです。



肉類(全て30g当り)

豚肉

ヒレ ひれカツ用1切れ▼
たんぱく質 **6.7g**



ハム 3枚▼
たんぱく質 **5.0g**



鶏肉

ささみ 中1本▼
たんぱく質 **6.9g**



ひき肉 肉団子 1個分▼
たんぱく質 **5.3g**



もも 薄切り2枚▼
たんぱく質 **6.2g**



ばら 薄切り1枚▼
たんぱく質 **4.3g**



かたロース しゃぶしゃぶ用1枚▼
たんぱく質 **5.1g**



ウインナー 2本▼
たんぱく質 **4.0g**



牛肉

もも 切り落とし2枚▼
たんぱく質 **5.8g**



かたロース しゃぶしゃぶ用1枚▼
たんぱく質 **4.1g**



魚介類

まぐろ 刺身 3切れ(30g)▶
たんぱく質 **7.9g**



さけ 1切れ(80g)▶
たんぱく質 **17.8g**



えび 小1尾(15g)▶
たんぱく質 **3.3g**



あじ 1尾(75g)▶
たんぱく質 **14.8g**



たら 1切れ(90g)▶
たんぱく質 **15.7g**



たこ 刺身 3切れ(25g)▶
たんぱく質 **4.1g**



あさり 5個(10g)▶
たんぱく質 **0.6g**



卵類

鶏卵 1個(50g)▼
たんぱく質 **6.2g**



豆類

納豆 1パック(40g)▶
たんぱく質 **6.6g**



絹ごし豆腐 1/4丁(100g)▶
たんぱく質 **4.9g**



乳・乳製品

ヨーグルト 1個(80g)▼
たんぱく質 **2.9g**



チーズ 1切れ(20g)▶
たんぱく質 **4.5g**



牛乳 小1パック(200g)▶
たんぱく質 **6.6g**

