



今月のテーマ：「メッツ METs」 正しく知っていますか？

運動の強度を示す単位で、安静時（1メッツ）と比較して何倍の運動量に相当するかを示すメッツから運動によるエネルギー消費量を計算することが出来ます。

エネルギー消費量(kcal) =
 $1.05 \times \text{体重(kg)} \times \text{メッツ} \times \text{時間(hr)}$

例題) 体重 50kg の患者が 2METs 程度のリハを
1 時間行う場合

$1.05 \times 50 \times 2 \times 1 = 105 \text{kcal}$

しっかり食事を食べて
栄養を摂りリハを
しましょう。PTより



メッツ	身体活動
1.0	横になって静かにテレビを観る、睡眠
1.3	座って静かにする、立位で静かにする
1.5	座位:会話をする、食事をする
1.8	トイレ:座位、立位、しゃがんで排泄
2.0	整容、家の中を歩く、シャワーを浴びる
3.0	歩行(4.0km/時間、平らで固い地面)
3.5	レジスタンス運動(8~15回繰り返し)、階段を降りる

※ベッドサイドリハ：1~3METs 程度
機能訓練室でのリハ：1.5~6METs 程度

Pick Up 食品 プロテイン (タンパク質の英語訳)

※日本ではタンパク質のサプリメントとの認識が大きい

★プロテインの効果

- ・筋肉が増える→基礎代謝が上がる
- ・ホルモンバランスが整いやすくなる
- ・肌・髪質の改善に有効

★プロテインの種類と目的別

・ホエイプロテイン

牛乳に含まれるプロテイン、BCAA が豊富で筋肉がつきやすい

・カゼインプロテイン

牛乳からホエイと脂肪を除き残った成分。胃酸で固まり吸収に時間がかかり、腹持ちが良い

・ソイプロテイン

大豆原料で女性ホルモンに似た植物エストロゲンが含まれる。
ホルモンバランスを整える効果に期待

★飲むタイミング

運動後 30 分以内が筋力を増すのに最適なタイミング

★飲むときの注意

食事とのバランスを考えて飲む。食事で十分摂れているならば、飲み過ぎに注意する。



旬の食材で 1 品 大根

●大根もち (おやつ)



大根 240g 白玉粉 20g 小麦粉大さじ 2
A: ポン酢醤油小さじ 2 みりん小さじ 2/3
水大さじ 1.1/3 和風だし 0.1g
片栗粉小さじ 1/3

※材料 2 人分、カロリー 1 人分 102kcal

- ① 大根はすりおろして半分の量になるまで絞る。
- ② 白玉粉を入れてよく混ぜ、小麦粉を入れて練る。
- ③ 生地を一口大に丸めて中央をくぼませる。
- ④ 熱湯で茹で、浮き上がったら冷水にあげてキッチンペーパーで水気を取る
- ⑤ 鍋に A を混ぜ合わせとろみがつくまで混ぜあんを作りかける。

※粉が固ければ大根の絞り汁で加減を
ポン酢みたらしがよく合います。

適正量 1.2~1.5g/体重 kg/日

