

シニア期の皆さんへ「たんぱく質」を積極的にとりましょう

たんぱく質は、内臓や皮膚、髪、筋肉などのもととなる体に欠かせない栄養素です。しかし、年を重ねると筋肉をつくる機能が低下するため、一定量のたんぱく質をとっても若い頃と同じ筋肉がつきません。そのため、シニア期はより多くのたんぱく質をとる必要があります。

□ たんぱく質が豊富な食材

肉

魚

卵

大豆製品

乳製品

□ フレイル予防のために必要な1日のたんぱく質量

▶ **体重 1kg** あたり **1.2~1.5g**

例

体重60kgの場合

▶ $60 \times 1.2 \sim 1.5 = 72 \sim 90\text{g}$ が1日に必要なたんぱく質量

※腎臓の病気のある方や健康状態に不安のある方は、かかりつけ医に摂取量を相談してください。

これらのたんぱく質を朝・昼・晩ごはんの3食や、間食等で摂ることが大切です。

朝食時や昼食時のたんぱく質摂取量が少なくなりやすいので、**1食でたんぱく質20g**

を目標に、特に朝食や昼食時のたんぱく質を意識しましょう。

1日の食事量の目安は裏面でご紹介します！

例

いつもの朝ごはんに「たんぱく質」を追加しましょう🎵



ご飯 150g
(3.8g)



みそ汁 1杯
(2g)



納豆 40g (6.4g)



卵 1個 (6g)



ヨーグルト 100g
(3.5g)

() 内 =
たんぱく質量

= 21.7g



6枚切り 1枚
(5g)



コーヒー 100ml
(0.3g)



卵 1個
(6g)



ハム 1枚
(1.8g)

スライスチーズ
(3.5g)



牛乳 100g
(3.4g)

= 20.0g

1日の目安って？ 手ばかり栄養法

主食(ごはん・パン・めん類)

ごはん・パン・めん類などの炭水化物は、体を動かすエネルギーになります。必ず毎食、両手に収まる量(例:茶碗1杯分)を目安にとってください。



主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質)

たんぱく質は骨や筋肉を作ります。

1日の目安は、両手にのる

くらいです。三食に分けて摂りましょう。肉や魚の厚みは、手のひらの厚みと同じくらいです。

肉 指に
乗る大き

魚
一切れ分

卵
1個分

豆腐
100g 程

※これらの4つで1日に必要なたんぱく質がとれます

副菜(野菜・海藻・きのこなど)

食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、身体の調子を整える働きがあります。

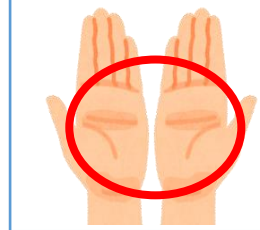
1日の目安は両手3杯分(1食あたり両手1杯分)です。

加熱した場合は、1食当たり片手にのる量が

目安です。茹でたり、汁物に入れたりなど、調理方法を工夫すると摂りやすくなります。

※かぼちゃ・じゃがいもは、糖質が多いため、握りこぶし1つ分以上食べる場合には主食に分類されます。

生の状態(1食分)



加熱した状態(1食分)



果物

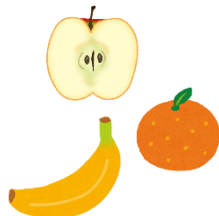
果物にはビタミンやミネラルが豊富で、身体の調子を整える働きがあります。糖分が含まれているので、1日の目安は片手にのる程度(または握りこぶし1つ分)です。



りんご：半分

みかん：小2個

バナナ：1本



乳・乳製品

1日の目安は200g

(牛乳・ヨーグルト・チーズなどを組み合わせて)

・牛乳の1日の適量は人差し指1本分の長さが目安となります。

