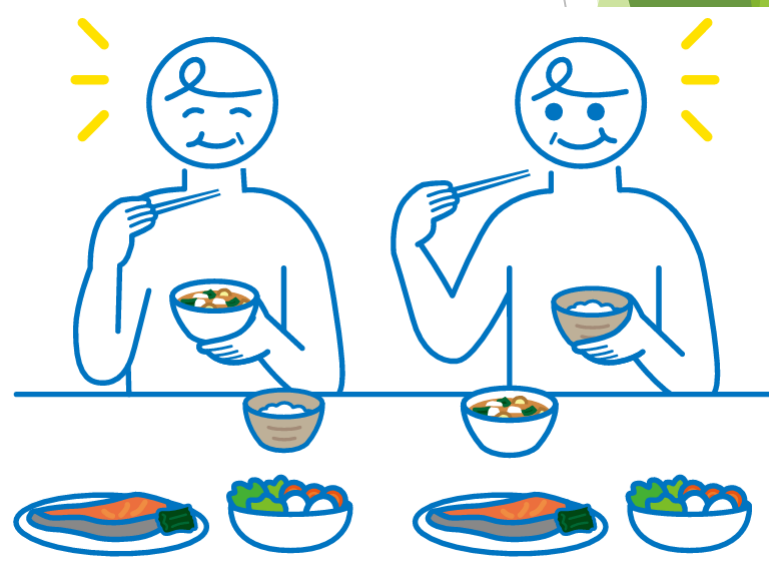


●健康・安全トピックス9月号（第10版）

食べて
元気に
フレイル予防

【シリーズ2回目】

※引用：厚生労働署



食事の構成について(夕食を例に食事の構成を見てみましょう)

Point 1 食事 (3食とりましょう)	Point 2 料理 (主食・主菜・副菜を 組み合わせましょう)	Point 3 食品 (いろいろな食品を食べましょう)
朝食  昼食 	主食 ごはん  主菜 焼き魚  副菜 温野菜サラダ  副菜 みそ汁 	米: 炭水化物 たんぱく質  ほうれん草: ビタミン ミネラル  魚: たんぱく質 脂質 ビタミン  ブロッコリー: ビタミン ミネラル  にんじん: ビタミン ミネラル  キャベツ: ビタミン ミネラル  豆腐: たんぱく質  じゃがいも: 炭水化物  わかめ: ミネラル 
夕食 		

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう💡

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

たんぱく質は 十分にとれて いますか？

毎日の食事に必要なたんぱく質をとれているでしょうか。年齢や活動量に応じた目標量をチェックしてみましょう。

Check ① まずは、普段の日常生活に近い内容を選び、マークに○をつけてみましょう。



低い

1日のほとんどを
座って過ごしている



普通

座って過ごすことが多い
が、家事や職場への移動、
買物、軽いスポーツなど
を行っている



高い

移動や立ち仕事が多い。
またはしっかり
スポーツを行っている

Check ②

年齢、性別を選び、①で選んだマークに○をつけてみましょう。

○をつけた横に書いてある数値があなたのたんぱく質の目標量です。

例) 活動量が普通で、65～74歳男性の方は、たんぱく質の目標量は90～120gです。

たんぱく質	50g	70g	90g	110g	130g		
65～74歳 男性			77～103g		90～120g		103～138g
65～74歳 女性			58～78g		69～93g		79～105g
75歳以上 男性			68～90g		79～105g		
75歳以上 女性			53～70g		62～83g		

■ 秦野市シルバー人材センター 『声掛けは 仲間を守る いのち綱』

専門家と一緒に内容をチェックしてみましょう。
きのうの食事を思い出してみましょう

主菜だけでなく、実は
主食や牛乳・乳製品に
も含まれています。

たんぱく質を含む食品(例)

主食

	5.6g		3.8g
食パン 1枚(6枚切)		ごはん普通盛り 150g	

主菜

	16.7g		11.4g		7.4g
鮭 75g		豚肉ロース 50g		卵 1個	
	5.3g		3.4g		
豆腐 1/4丁 80g		焼きちくわ 1/2本 28g			

牛乳・乳製品

	6.6g		3.4g		3.0g
普通牛乳 1杯 200ml		プロセスチーズ 1個 15g		ヨーグルト 1カップ 70g	

きのう食べた食品を書き出し、たんぱく質の量を計算しましょう。

	主食	+	主菜	+	牛乳・乳製品
朝食					
昼食					
夕食					
間食					
	= g				

目標量に足りなかった方は、どんな食品を足すべきかを考えてみましょう。
日々の食事の内容を継続的に確認してみましょう。

たんぱく質を手軽に より多くとるために

ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり、変えたりするひと工夫で簡単にたんぱく質を補うことができます。



ふだんのごはん
たんぱく質(P) 60gメニュー
エネルギー(E) 1,400kcal



花まるごはん
たんぱく質(P) 90gメニュー
エネルギー(E) 1,850kcal
※(+ g) はたんぱく質の増加量を示す

朝食

・トースト

・目玉焼き

・野菜サラダ

・

+ ハム・チーズ

・ハムチーズトースト(+5g)

・目玉焼き

・野菜サラダ

+ ヨーグルト

・ヨーグルト(+3g)



E:450kcal P:21g

昼食

・ごはん

・鶏ハンバーグ

・酢の物

・

・果物

+ えだまめ

・ごはん

・鶏ハンバーグ

・酢の物

・えだまめ(+2g)

・果物



E:550kcal P:26g

夕食

・ごはん

・鮭のバター焼き

・温野菜サラダ

・みそ汁

+ 納豆

・納豆ごはん(+8g)

・鮭のバター焼き

・温野菜サラダ

+ 豚肉

・豚汁(+4g)



E:600kcal P:34g

間食

・ようかん

+ チーズケーキ

・チーズケーキ(+5g)

・お茶

+ 豆乳

・豆乳ラテ(+3g)



E:250kcal P:9g

たんぱく質をとるためのひと工夫



- ・ コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ・ ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう
- ・ 缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備を
- ・ お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう



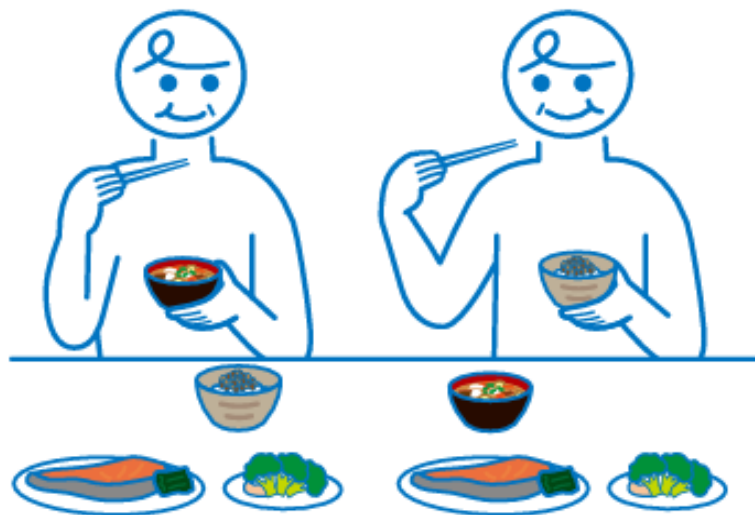
フレイル予防のための 「もう一步」

噛みごたえのある 食品を食べましょう

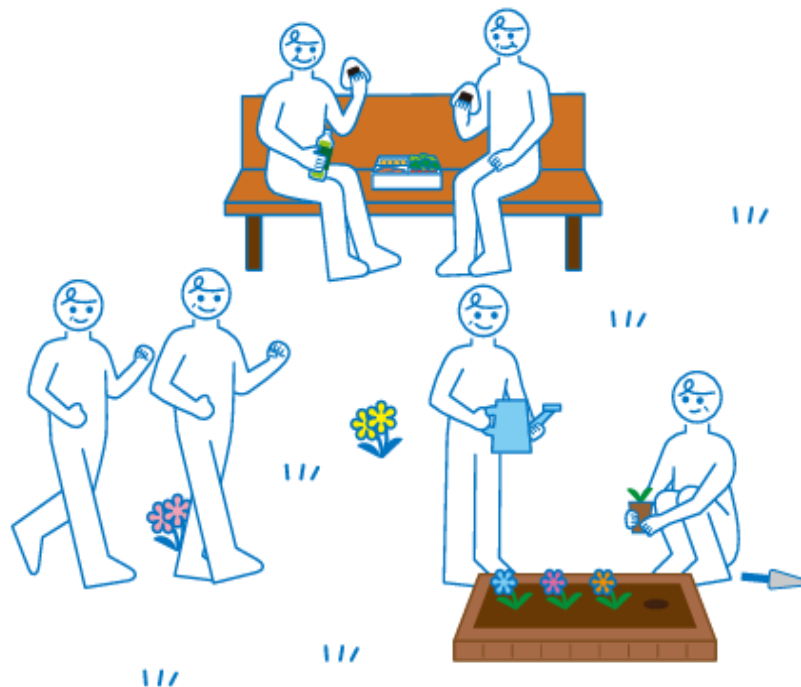
食べる力を維持するために、
根菜類など固いものを食べましょう。
定期的にお口の状態を確認しましょう。

家族や友人と 共食をしましょう

楽しい食事の時間は食欲を増進させ
ます。家族や友達、地域の方と会話を
しながら食べましょう。



たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう



年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。
やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つの
ポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、
今できることから始めてみましょう。