

あなたは大丈夫ですか？
フレイルはすぐそこに！



「定年」や「けが」などがきっかけとなり、生活範囲が狭まり、落ち込むことが多くなると、同時にお口の健康や栄養状態が悪くなり、筋肉も低下し、からだの衰えがすすんでいきます。食事や運動、お口のケアをすることで、もとの健康な状態に回復することができます。

最近の悩み・・・

ペットボトルの蓋が開けられない

最近、体重が減ってきた

歩く速度が遅くなってきた・・・

**それは、筋肉が低下しているサインです！
筋肉を落とさず、活動量を維持しましょう**

筋肉は分解と合成が
繰り返されています

古い筋肉が壊される（分解）

新しく筋肉を作り直す
（合成）

1日3食の食事からとった
たんぱく質などがつかわれる

筋肉量減少

活動量の低下

食欲の低下

低栄養状態

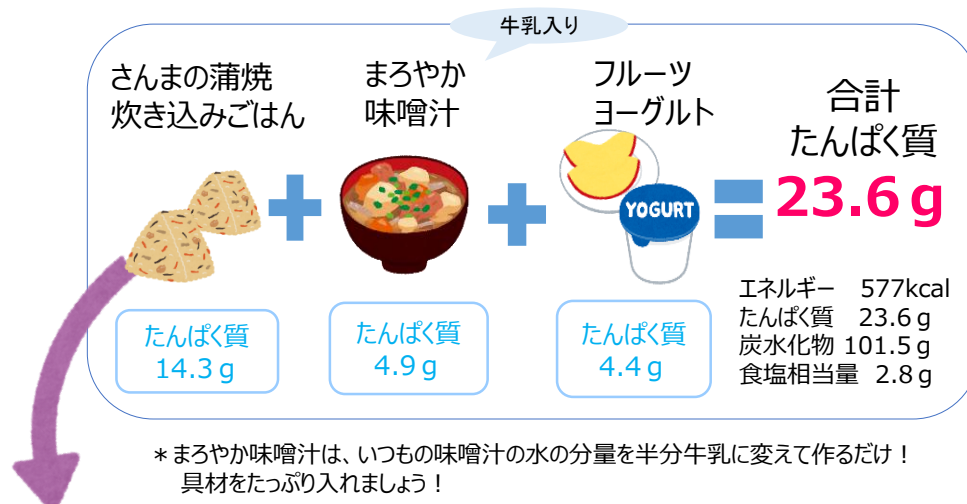
さらに

筋肉量減少



組み合わせ次第で しっかりたんぱく質！

1食でたんぱく質をとるのではなく、いろいろ組み合わせてみましょう。



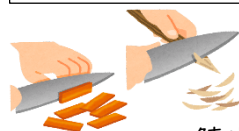
このレシピ！たんぱく質がとれる簡単レシピ

炊飯器に入れるだけ！

4個分

【さんまの蒲焼き炊き込みごはん】（2人分）

【材料】	【分量】	【作り方】
米	1合	① 炊飯器の内釜にといだお米と分量の水（1合の目盛りまで）を入れる。
さんまの蒲焼き缶	1缶	② よく洗った皮付きのにんじん、ごぼうを切らずに①の上にのせる。さらに、さんまの蒲焼き缶の身と汁、めんつゆ、おろししょうがを入れて、炊飯する。
にんじん	1/4本	③ 炊き上がった後、しゃもじで釜底からすくって上下に返し、具をつぶしながら全体をさっくり混ぜる。お好みで、小口切りにしたあさつきなどを彩りよく散らす。
ごぼう	10cm	
めんつゆ	小さじ2	
おろししょうが	小さじ1	
（あさつきなど）	適宜	



にんじん、ごぼうは切っ
てから①に入れてもOK！

鯖味噌煮缶や
焼き鳥缶でもOK！



栄養価（1人分）
エネルギー 395kcal
たんぱく質 14.3g
炭水化物 70.1g
食塩相当量 1.5g

忙しい朝には・・・

のせて焼くだけ！

【ツナトースト】（1人分）



ハムやチーズ、
鯖缶などをの
せてもOK

6枚切り食パンに、水気を切ったツナ缶を
のせて、マヨネーズをかけたらトースターへ。

フレイル予防のカギは 筋肉にあり！

最近、蓋が開けにくい・・・
もしかして、
筋肉が落ちている？



フレイルは予防できるの？

「フレイル」とは健康と要介護の間の
ことで、からだや心の機能が低下した
虚弱状態のことをいいます。
早めに気づいて、予防に取り組むこと
が大切です。

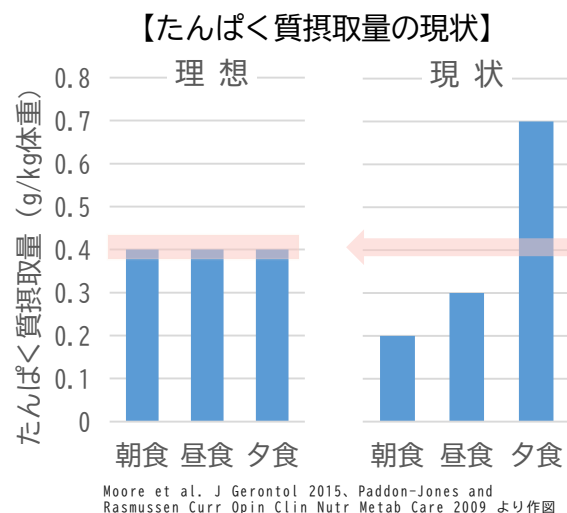
管理栄養士や保健師、歯科衛生士に
よる健康相談も行っています。
お気軽にご相談ください！

甲府市 地域保健課
（甲府市健康支援センター）
☎055-242-8301



蓄えておけるたんぱく質の量はごくわずか

筋肉をはじめ、皮膚や髪など人間のあらゆる組織をつくる栄養素として知られている「たんぱく質」。しかし、糖質や脂質と異なり、蓄えておける量はごくわずかです。



夕食時に摂取量が偏り、朝食や昼食、特に朝食で不足する傾向があります。

あなたの食生活は？



実は、1日の合計量で十分に摂取できていても、3食のうち1食でも不足していると、筋肉が低下するリスクがあります。

ポイントは **朝食** です

筋肉量を維持するために

朝食から「糖質+たんぱく質」を意識して、バランスよく

なぜ 朝食からバランスよく食べる必要があるの？

糖質

- ・脳を目覚めさせる
- ・エネルギー源



たんぱく質

- ・体温をあげる
- ・筋肉をつくる
- ・食後の満腹感を高める



ビタミン・ミネラル



食べたものを無駄なく、効率よくエネルギーに変え、体の機能をフルに動かす働きがあります。

筋肉を維持してフレイル予防！

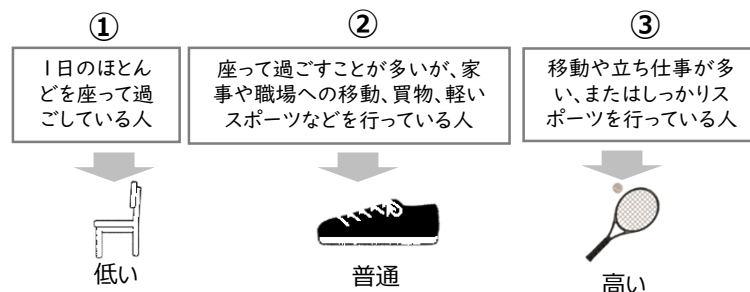


あなたのたんぱく質の目標量はどのくらい？

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！

【チェック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。

(例) 1日ほとんど家の中にいて、本を読んだり、書き物をしている人は①に当てはまりますので、1日のあなたの活動量は「低い」となります。



【チェック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90～120 gです。

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

出典：厚生労働省 食べて元気にフレイル予防

食材の目安量を知るために手のひらを使ってみませんか。



いろいろな食材から、たんぱく質を摂取！
ごはんやパン、麺類にもたんぱく質は含まれています

主食



たんぱく質含有量

約4g

約6g

5～6g



「肉100g＝たんぱく質100g」ではありませんよ

主菜

肉や魚、卵などの食材の全てがたんぱく質で構成されているわけではありません。



たんぱく質含有量

肉類 (100g前後)

16～25g

魚介類 (100g前後)

16～22g

豆腐1/3丁 (約100g)

6～7g



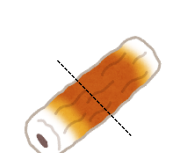
卵1個

約6g



納豆1パック (約50g)

約8g



焼きちくわ1/2 (約30g)

約3.5g



ハム1枚 (約10g)

約2g

乳製品



牛乳コップ1杯 (約200ml)

6～7g



豆乳コップ1杯 (約200ml)

6～7g



ヨーグルト 100g

約4g



プロセスチーズ 1個

約4g

データ：八訂食品成分表をもとに算出

いろいろな食品を組み合わせ、朝食でたんぱく質摂取20g以上を目指しましょう、例えば・・・ **約22g**

主食



約4g

主菜



約8g

乳製品



約6g



約4g

副菜

果物

野菜・果物の目安量

色の濃い野菜、薄い野菜、きのこ類、海藻類
いろいろな組み合わせで、1食に両手1杯分が目安です。

果物は、1日に1回手のひらにのるぐらい。

