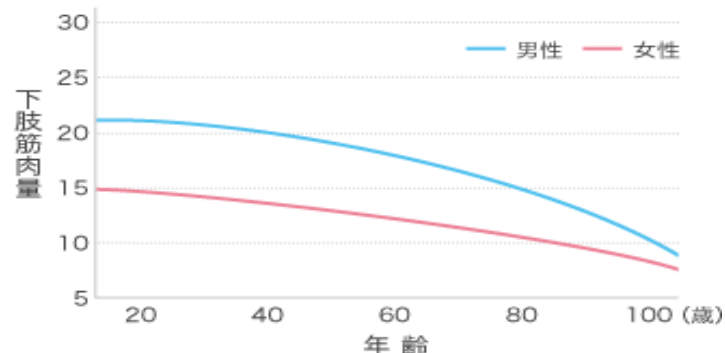


筋肉量は20～30歳をピークに減少します！

年齢に伴う下肢筋肉量の変化



出典：「日本老年医学会雑誌 47巻1号（2010：1）日本人筋肉量の加齢による特徴」を元に作図

最近の悩み・・・

最近、太りやすくなった
疲れやすい
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！
バランス良い食事と運動が大切！

筋肉量と関係するのは・・・

基礎代謝

免疫力

血糖値
コントロール

転倒

食事と筋肉量の
関係性

筋肉量の減少は血糖値があがりやすくなるなど、
いろいろな疾患と関連が!!

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

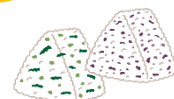
パパッと朝からたんぱく質

1食や1品でいろいろなたんぱく質食品をとることで無理なく朝からたんぱく質をとることができます。パパッと簡単に作れるレシピをご紹介します。



主食

2種類のたんぱく質を入れたラップで簡単おにぎり！



【ラップおにぎり】

(1個分)
・ごはん 100g
・鮭フレーク 10g
・枝豆（冷凍）
（さやからとったグラム） 20g

(作り方)
ラップにごはん、鮭フレーク、枝豆をのせて、にぎるだけ！

栄養価 (1個分)
エネルギー 223cal
たんぱく質 7.6g
炭水化物 39.3g
食塩相当量 0.4g

具材は自由！
チーズやシーチキンなどなんでもOK

主菜

電子レンジで簡単調理！

【野菜のせ厚揚げチーズ】

(2人分)
・厚揚げ 1丁
・とろけるチーズ 2枚
・冷凍ブロッコリー 4房
・ミニトマト 4個
・キャベツ 1～2枚
・めんつゆ 大さじ1
・水 大さじ1
・ねぎやみつば 適宜
（薬味）

(作り方)
① 厚揚げを食べやすい大きさに切る。めんつゆと水はあわせておく。冷凍ブロッコリーは解凍しておき、キャベツは食べやすい大きさに切り、ミニトマトは半分に切る。
② 容器に厚揚げを置きその上に野菜をのせる。上からめんつゆと水をあわせたものをかけ、その上にチーズをのせてラップをかけ、2～3分電子レンジで加熱する。
③ ②ができあがったら薬味をのせて出来上がり。

栄養価 (1人分)
エネルギー 203kcal
たんぱく質 14.5g
炭水化物 7.6g
食塩相当量 1.3g

パパッと朝ごはんの工夫

朝は忙しくて手の込んだものは作れない！！
そんな時のちょっとした工夫で簡単に朝ごはん！

- ・材料を切っておき、朝、調理をする。
- ・冷凍や缶詰、乾物など簡単に使えるものを利用する。
- ・お休みの日に作りおきしておく。
- ・常備菜を活用する。
- ・ほうれん草や小松菜は一度にゆでておき、小分けにして冷凍。使う時に解凍して使う。

健康づくりのカギは 筋肉にあり！

あなたはどっち？



健康診断結果いかがですか？

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！

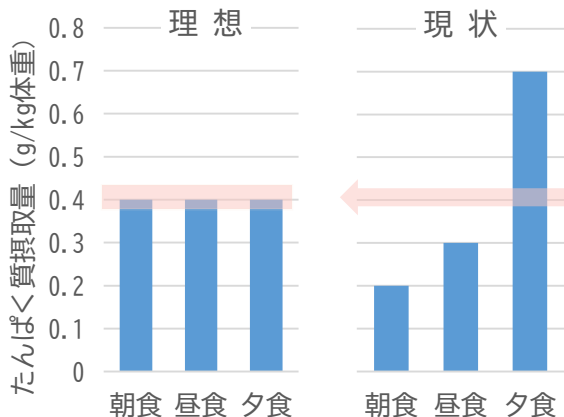
甲府市 地域保健課
（甲府市健康支援センター）
☎055-242-8301



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。

【たんぱく質摂取量の現状】



Moore et al. J Gerontol 2015, Paddon-Jones and Rasmussen Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2009 より作図

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、筋肉量が減少するリスクがあります。

朝食は特にたんぱく質が不足傾向に！！
朝食でたんぱく質を不足しないようにとることで、筋肉をつくる助けになります。



筋肉量を維持するために

ポイントは **朝食** です！

朝食から「糖質+たんぱく質」を意識して！バランスよく

なぜ 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
- ・午前中のエネルギー源



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。

健康的な身体を作り
毎日を元気に楽しく！！

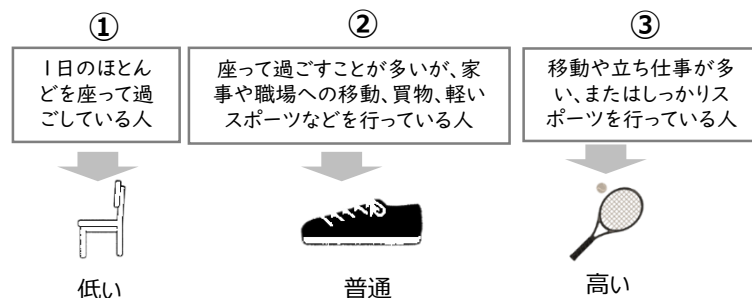


あなたのたんぱく質の目標量はどのくらい？

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、30～49歳男性の方は、たんぱく質の目標量は88～135gです。

たんぱく質	50 g	70 g	90 g	110 g	130 g	150 g
18～29歳男性		75～115 g	86～133 g	99～153 g		
18～29歳女性		57～88 g	65～100 g	75～115 g		
30～49歳男性		75～115 g	88～135 g	99～153 g		
30～49歳女性		57～88 g	67～103 g	76～118 g		
50～64歳男性		77～110 g	91～130 g	103～148 g		
50～64歳女性		58～83 g	68～98 g	79～113 g		

出典：厚生労働省 食べて元気にフレイル予防



たんぱく質を上手にとるコツ

いろいろな種類のたんぱく質を取り入れましょう！

たんぱく質を含む食品を下記のように組み合わせて、朝食でのたんぱく質摂取20g以上を目指しましょう！

例えば・・・

主食



約4g



主菜



約8g



乳製品



約4g

たんぱく質
約22g

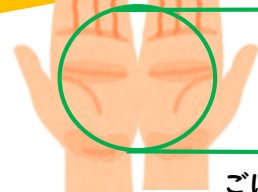


食材の目安量を知るために手のひらを使ってみませんか。



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



ごはん茶碗1杯
(150g)

たんぱく質
含有量



冷凍うどん
(1食分)

約6g



食パン
6枚切り1枚

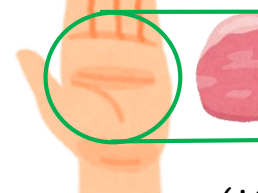
5～6g



「肉100g=たんぱく質100g」ではありませんよ

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。

主菜



肉類
(100g前後)

たんぱく質
含有量



魚介類
(100g前後)

16～22g



豆腐1/3丁
(約100g)

6～7g



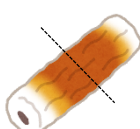
卵1個

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：ハ訂食品成分表をもとに算出

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
いろいろ組み合わせて、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。

