

内面に、
食品のたんぱく質含有量一覧付き!

フレイル対策!

毎食とろう たんぱく質

～食事はよくかんで おいしく 楽しく バランスよく～

フレイルとは

健康と要介護の中間の からだや心の機能が低下した虚弱状態のこと。

これがフレイルサイン

- ・ペットボトルの蓋が開けられない
- ・意図せず体重が半年で2kg以上減った

- ・歩く速度が遅くなった
- ・以前より疲れやすくなった



フレイルになっても、4本柱で健康に戻る!!



フレイル予防の柱 食事のポイント

ポイント 1 1日3回の食事で、健康維持

1日に必要なエネルギーや栄養素は沢山あり、しっかりとるには、3回の食事が重要です。



ポイント 2 主食、主菜、副菜を意識した食事を

ごはんを中心とした「日本型食生活」、「一汁三菜」の食事を意識することで栄養素をバランスよくとれます。

詳しくは3ページへ

ポイント 3 いろいろな食品を食べて、必要な栄養素をまんべんなく

10食品群の頭文字をとった合言葉「さあにぎやか(に)いただく」を意識して、さまざまな食品をとりましょう。目標は、1日7食品群以上!



ポイント 4 たんぱく質を含む食品を意識してとりましょう

たんぱく質は、筋肉を作る主成分です。たんぱく質を多く含む食品を、毎食必ず食べましょう。

※慢性的な病気等で食事療法を行っている方は、かかりつけ医にご相談してください。



詳しくは4、5ページへ

ポイント 5 定期的な体重測定

フレイルのサインである体重減少に、早めに気づくため定期的に測定することが必要です。

主食、主菜、副菜を意識した食事を



主食、主菜、副菜をそろえた食事は、「日本型食生活」「一汁三菜」と呼ばれ、栄養バランスをとるための基本となります。コンビニやスーパーの食品（冷凍食品、総菜、缶詰、レトルトなど）も上手に活用しながら、主食、主菜、副菜を揃えてみてはいかがでしょうか。

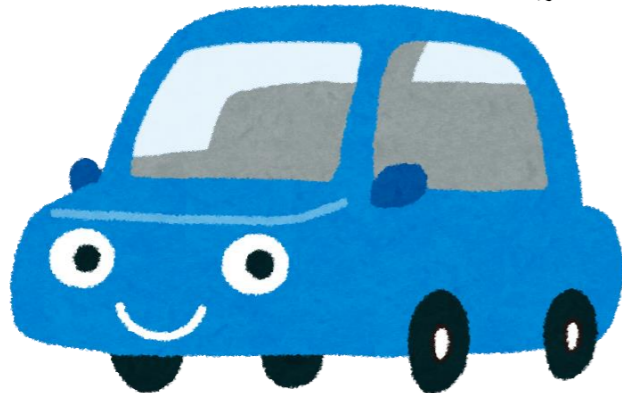
主食、主菜、副菜を車で例えてみると・・・

主食 = ガソリン

ごはんや麺、パン類、餅などの炭水化物。



熱や体を動かすためのエネルギー源（ガソリン）になります。



副菜 = エンジンオイル

野菜、海藻、きのこを使ったおかず。



車の機能を維持し、ガソリンを効率よくエネルギーに変え、体をスムーズに動かします。



主菜 = ボディ（車体）

肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などをメインに使ったおかず。



たんぱく質を多く含み、体の血や肉のもととなる、身体の構成成分です。

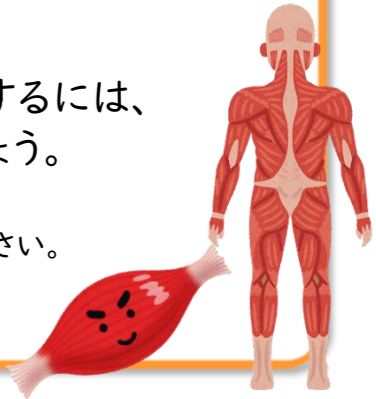


3つを揃えることで、元気に走ることができます！

たんぱく質を含む食品を意識してとりましょう

たんぱく質は、筋肉を作る主成分で、フレイル予防にとっても重要な栄養素です。フレイル予防のために筋肉を維持するには、運動習慣を身につけると共に、たんぱく質も意識してとりましょう。

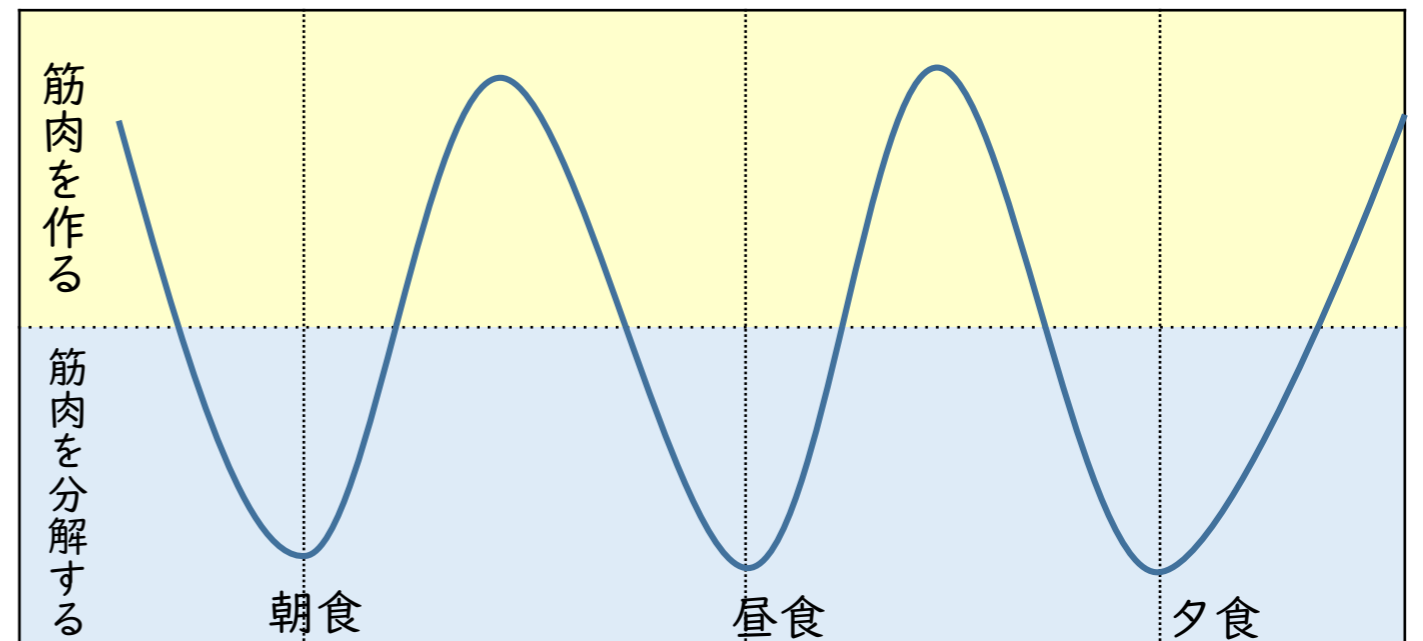
※慢性的な病気等で食事療法を行っている方は、かかりつけ医にご相談してください。



毎食のたんぱく質が大切！

高齢期は、筋肉を作るはたらきが弱まるので、全身の筋肉が減少しやすいため、フレイルにつながりやすくなります。下の図のように、筋肉は、1日の中で「作る」、「分解する」を繰り返しています。たんぱく質は体内で溜められる量のごくわずかなため、3食のうちで1食たんぱく質が不足すると、筋肉を作る材料が不足して、筋肉を「作る」よりも「分解する」が上回ってしまいます。

筋肉量を減少させないためには、筋肉の材料であるたんぱく質が毎食必要です。



参考：立命館大学藤田聡教授 2011年基礎老化研究「サルコペニア予防における運動と栄養摂取の役割」

たんぱく質は、特に



に多く含まれています。



年齢や活動量に応じた1日のたんぱく質の目標量をチェックしてみましょう!

チェック① 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、♥ となります。

1日のほとんどを座って過ごしている人	♥
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人	◆
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人	★

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1日のたんぱく質の目標量です。

(例) チェック①が ♥ で、65~74歳男性の方は、たんぱく質の目標量は77~103gです。

厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より

性別・年齢	①	たんぱく質の目標量									
		60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
65~74 男性	♥				77~103g						
	◆				90~120g						
	★					103~138g					
65~74 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								

※ 慢性的な病気等で食事療法を行っている方は、かかりつけ医にご相談してください。

あなたの1日のたんぱく質目標量を書き写しましょう

~ g

目標量を3食に分けて、1食あたりできるだけ均等にとることがポイントです

※ 食品の重量=たんぱく質量ではありません → 次のページへ

食事のたんぱく質量を計算してみよう

書き方の手順

①料理名を記入

②料理に使っている食品名を記入

③食品の大体の量を記入

※野菜、きのこ、海藻、芋、果物はたんぱく質量がとても少ないので、量の記入はありません

④食品名のたんぱく質量を前ページの一覧表から探して記入

①	料理名 ごはん 肉じゃが	食品名	食品の量	たんぱく質量 (g)
②	料理名 ごはん 肉じゃが	食品名 米 じゃがいも 豚バラ	食品の量	たんぱく質量 (g)
③	料理名 ごはん 肉じゃが	食品名 米 じゃがいも 豚バラ	食品の量 茶碗1杯 2枚	たんぱく質量 (g)
④	料理名 ごはん 肉じゃが	食品名 米 じゃがいも 豚バラ	食品の量 茶碗1杯 2枚	たんぱく質量 (g) 3.0 6.4

朝食

料理名	食品名	食品の量	たんぱく質量 (g)

1食あたり同じくらいの量がとれていますか?

たんぱく質量の合計

★ g

昼食

料理名	食品名	食品の量	たんぱく質量 (g)

たんぱく質量の合計

★ g

夕食

料理名	食品名	食品の量	たんぱく質量 (g)

たんぱく質量の合計

★ g

3食で目標量を満たせなかった分をとれるといいですね

間食

料理名	食品名	食品の量	たんぱく質量 (g)


たんぱく質量の合計

★ g

★ を全て合計した数が、実際にとっている大体のたんぱく質量です。5ページの目標量と比べて足りない分をとれるよう心がけましょう

食品のたんぱく質含有量

下に記載されているのがたんぱく質量です

例  ご飯
1杯(150g)あたり
3.0g

※野菜、きのこ、海藻、果物、芋は、たんぱく質量がとても少ないので、表にはありません。

穀類

 ご飯 1杯(150g)あたり 3.0g	 玄米ご飯 1杯(150g)あたり 3.6g	 おかゆ(全粥) 1杯(250g)あたり 2.3g	 お餅 角餅1個(50g)あたり 1.8g	 赤飯 1杯(150g)あたり 5.4g	 ゆでうどん 1玉(200g)あたり 4.6g	 ゆでそば 1玉(240g)あたり 11.5g	 乾そうめん 1束(50g)あたり 4.4g	 ほうとう 1食(150g)あたり 7.8g	 中華麺 1玉(120g)あたり 10.2g	 乾パスタ 1食(100g)あたり 12.0g
 やこめ 1杯(150g)あたり 8.4g	 コーンフレーク(牛乳なし) 1食(40g)あたり 2.7g	 オートミール 1杯(30g)あたり 3.7g	 食パン 6枚切り1枚(60g)あたり 4.4g	 レーズンパン 1枚(70g)あたり 5.7g	 メロンパン 1個(90g)あたり 6.0g	 あんパン 大きい1個(80g)あたり 6.3g	 ロールパン 1個(30g)あたり 2.6g	 クリームパン 大きい1個(90g)あたり 6.4g	 ドーナツ 1個(60g)あたり 4.0g	 パンケーキ 1枚(50g)あたり 3.5g

肉類

 鶏もも肉(皮付き) 1/2枚(125g)あたり 21.3g	 鶏むね肉(皮付き) 1/2枚(125g)あたり 43.3g	 鶏ささみ肉 1本(50g)あたり 9.9g	 鶏レバー 1串(30g)あたり 4.8g	 豚ロース肉 薄切り1枚(25g)あたり 4.3g	 豚バラ肉 薄切り1枚(25g)あたり 3.2g	 ソーセージ 1本あたり 2.1g	 ハンバーグ 1個(90g)あたり 10.5g	 豆腐ハンバーグ 1個(90g)あたり 7.9g	 焼き鳥(ねぎま) 1本(20g)あたり 3.1g	 豚カツ 1枚(100g)あたり 19.0g
 豚もも肉 薄切り1枚(20g)あたり 4.1g	 豚ひき肉 卵1つ分くらいの量(50g)あたり 8.0g	 ハム 1枚(10g)あたり 1.6g	 牛カルビ肉 1枚(30g)あたり 4.3g	 牛ロース肉 薄切り1枚(30g)あたり 5.4g	 牛レバー・豚レバー 薄切り3枚(40g)あたり 7.0g	 牛もも肉 薄切り1枚(40g)あたり 7.8g	 ベーコン 1枚あたり 1.1g	 サラダチキン 1枚あたり 22.4g	 とりもつ 小鉢1つ(50g)あたり 8.0g	 シュウマイ 1個あたり 1.4g

肉料理


魚類

 まぐろ(刺身) 60g(5~6切)あたり 12.0g	 切り身 鮭 1切れ(70g)あたり 13.2g	 切り身 鯖 1切れ(70g)あたり 12.5g	 あじ(干物) 1枚(70g)あたり 11.8g	 魚肉ソーセージ 1本(70g)あたり 7.2g	 ちくわ 小1本(20g)あたり 2.4g	 はんぺん 大1/2枚(50g)あたり 5.0g	 カニカマ 1本(10g)あたり 1.2g	 さんま塩焼き 1匹(100g)あたり 12.5g	 ツナ缶 1缶(70g)あたり 12.4g	 鯖缶 1缶(150g)あたり 33.9g	 鮭フレーク 大さじ1(10g)あたり 2.3g	 えび(ブラックタイガー) 1匹あたり 2.4g	 しらす干し 大さじ1あたり 1.0g	 いか 1杯200g(内臓なし) 26.8g
--	---	---	---	--	--	---	--	--	--	--	---	---	--	---

卵類

 卵 1個あたり 5.7g	 卵焼き 1人分1切(30g)あたり 2.8g	 プリン 1個(90g)あたり 4.8g	 茶碗蒸し 1個(150g)あたり 9.0g	 卵豆腐 1個(80g)あたり 4.6g
--	--	---	--	---

乳製品

 牛乳 コップ一杯(200ml)あたり 6.0g	 プロセスチーズ 1個(14g)あたり 3.0g	 ヨーグルト 1カップ(75g)あたり 2.5g	 飲むヨーグルト 1杯(200g)あたり 5.2g	 アイスクリーム 1個(150g)あたり 4.7g
---	---	---	--	--

大豆製品

 調整豆乳 コップ一杯(200ml)あたり 6.2g	 きな粉 大さじ1杯(7.5g)あたり 2.6g	 木綿豆腐 1/3丁(100g)あたり 6.7g	 絹ごし豆腐 1/3丁(100g)あたり 5.3g	 厚揚げ 1/2枚(100g)あたり 10.3g	 がんもどき 小さい1個(20g)あたり 3.0g	 油揚げ 1/2枚(10g)あたり 2.3g	 乾燥凍り豆腐 大きい1/2個(8g)あたり 4.0g	 煮大豆 小鉢1つ(70g)あたり 8.8g	 枝豆(殻付き) 小鉢1つ(70g)あたり 3.6g	 納豆 1パック(約50g)あたり 7.3g
---	---	---	--	---	--	---	--	---	---	---

参考:「日本食品標準成分表2020年版」「アミノ酸組成によるたんぱく質」より計算しています。

外食時や市販の加工食品を購入した際は、パッケージの「栄養成分表示」でたんぱく質量を確認してみましょう