

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

健康

フレイル

要介護

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回の食事が必要です。



### 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!



さ あ に ぎ や か に い た だ く

### 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。

たんぱく質は、特に



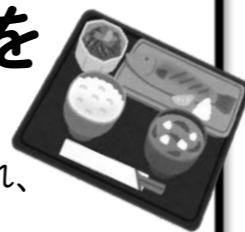
に多く含まれています。

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。

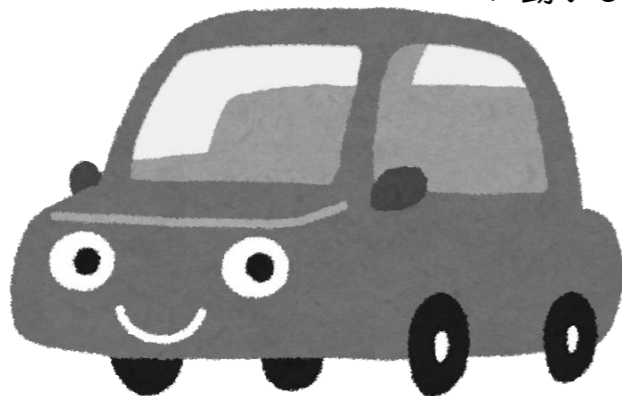
主食、主菜、副菜を車で例えてみると・・・

### 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。

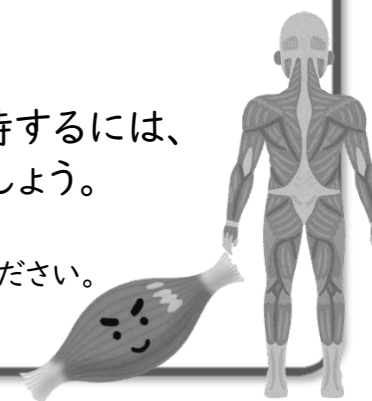


3つを揃えることで、元気に走ることができます！

## 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。

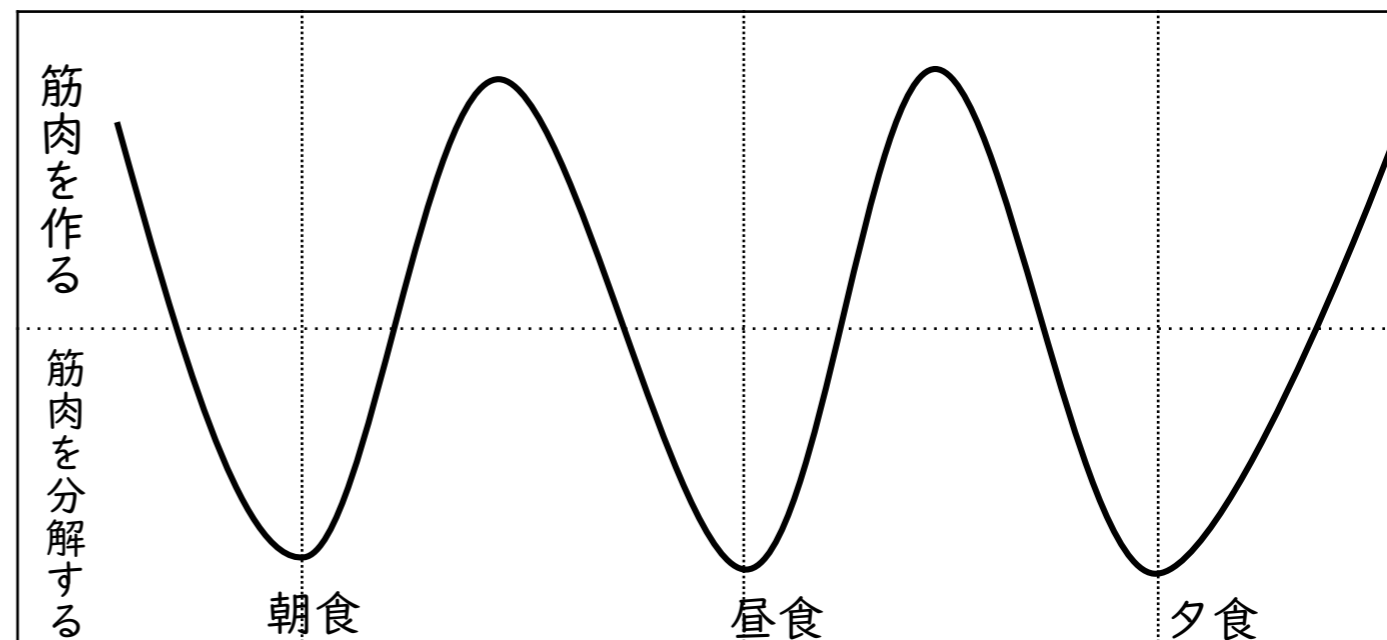
※慢性的な病気等で食事療法を行っている方は、かかりつけ医にご相談してください。



### 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。

肉類 魚類 卵 大豆製品 乳製品



# 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	103						
	◆				90	120						
	★						103	138				
65~74 女性	♥	58	78									
	◆		69	93								
	★			79	105							
75歳以上 男性	♥		68	90								
	◆			79	105							
75歳以上 女性	♥	53	70									
	◆		62	83								

※ 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、果物はたんぱく質の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)
			たんぱく質量の合計
			★ g

1食あたり同じくらいの量がとれていますか?

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良いですね

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

