

たんぱく質をしっかりと食べよう

たんぱく質は筋肉・臓器・皮膚・髪・骨など、体を作る栄養素で、不足すると低栄養状態になるおそれがあります。特に高齢期では、たんぱく質の利用効率下がっているため、毎食メインの主菜＋1品で、1食2種類のたんぱく質食品をとるよう意識しましょう※。

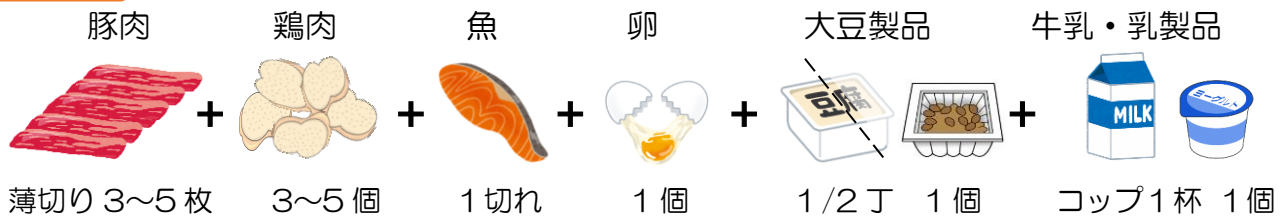
※腎機能が低下しているなど、たんぱく質制限がある方は主治医の指示量をまもらましょう。

●たんぱく質をしっかりとろう！

高齢期は、低栄養予防のため1食25～30gのたんぱく質をとる必要があります。これらを全て食べると、おおむね1日に必要な量がとれます※

※たんぱく質量 75g～90g/日で計算

食品例



料理例



●たんぱく質を手軽にとる工夫

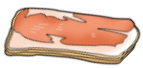
P＝たんぱく質

	普段のごはん (P: 60g)	たんぱく質しっかりごはん (P: 90g)
朝食	- トースト - 目玉焼き - 野菜サラダ _____	- ハムチーズトースト (+5g) - 目玉焼き - 野菜サラダ - ヨーグルト (+3g) P: 21g
昼食	- ごはん - 鶏ハンバーグ - 酢の物 _____ - 果物	- ごはん - 鶏ハンバーグ - 酢の物 - えだまめ (+2g) - 果物 P: 26g
夕食	- ごはん - 鮭のバター焼き - 温野菜サラダ - みそ汁	- 納豆ごはん (+8g) - 鮭のバター焼き - 温野菜サラダ - 豚汁 (+4g) P: 34g
間食	- ようかん - お茶	- チーズケーキ (+5g) - 豆乳ラテ (+3g) P: 9g

●ひと目でわかる！たんぱく質量早見表

たんぱく質食品を調理する主菜は、1 番効率よくたんぱく質をとることができます。
その他、たんぱく質は主食や副菜にも含まれています。バランスよく食べましょう。

※量や個数の記載がある食品以外は、100gあたりのたんぱく質量を記載しています。

	主食	主菜	副菜(調理済み)	おやつ
25g	 海鮮丼 1 人前 寿司 1 人前	 鶏ささみ サラダチキン まぐろ かつお		
20g	ラーメン 1 人前 親子丼 1 人前 牛丼 1 人前 カレーライス 1 人前	豚もも・ロース 鶏もも・むね 銀鮭 さんま 	たんぱく質は筋肉を作る元になるので、 低栄養予防におすすめです	
15g	スパゲティ 1 人前 チャーハン 1 人前 お好み焼き 1 人前 	牛もも 豚バラ コンビーフ缶 1 缶 あさり水煮缶 1 缶 ホタテ いか 		
10g	中華めん 1 人前  そうめん 1 人前 そば 1 人前 肉まん 1 個 たこ焼き 1 人前	サバ味噌缶 1 缶 サンマ蒲焼缶 1 缶 ツナ缶 1 缶 魚肉ソーセージ 1 本 がんもどき 1 個 納豆 1 パック 卵 1 個 ちくわ 2 本   		 チーズケーキ 1 個 ホットケーキ 1 個 プリン 1 個
5g	うどん 1 人前 食パン 1 枚 玄米 1 膳 白米 1 膳 ロールパン 1 個 コーンフレーク 1 人前 もち 1 個  	豆腐 1/4 丁 チーズ 1 個 ヨーグルト 1 個 牛乳コップ 1/2 さつまあげ 1 個 ウインナー 1 本  	筑前煮 肉じゃが 青菜のおひたし 野菜の副菜全般 えだまめ 1 人前 豚汁 1 杯  	豆乳ラテ 1 杯 おはぎ 1 個 だら焼き 1 個 アイス 1 個 カステラ 1 切れ アーモンド 15 粒  
0g				