

いつまでも  
元気!

# たんぱく質をとってフレイル予防!

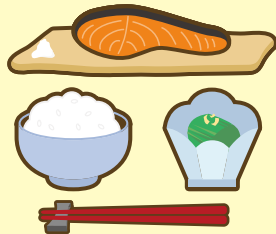


← 私たちヘルスマイトがおすすめします! →

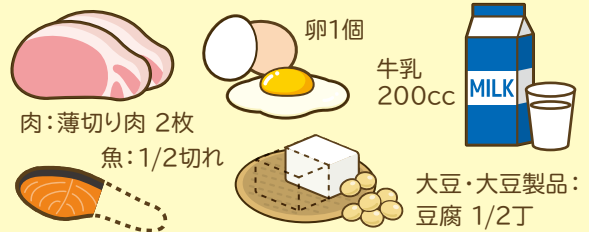
## フレイルとは?

年をとって、体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルを予防するためには「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つを意識して日頃の生活を見直しましょう。

- 3食しっかりとる
- **主食・主菜・副菜**を組み合わせる
- **たんぱく質**を含む食品をとるように意識する



## たんぱく質食品の1日摂取量の目安量



## 朝こそたんぱく質を

夕食に偏ってたんぱく質を摂るよりも、朝食・昼食・夕食や間食などを含めて、均等にたんぱく質を摂る方が、筋肉の合成をより高めます。

平均的な1日のたんぱく質摂取量は50~60g程度とされているので、**1食20g**以上を目標にしましょう。

### ごはん食の目安(例)



ごはん200g

たんぱく質  
4.0g



豆腐(50g)と  
わかめのみそ汁

たんぱく質  
4.6g



納豆40g

たんぱく質  
5.8g

たんぱく質  
合計  
14.4g



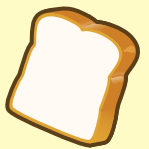
みそ汁に  
卵を追加

卵1個

たんぱく質  
5.7g

たんぱく質  
合計  
20.1g

### パン食の目安(例)



食パン  
(6枚切り) 1枚

たんぱく質  
4.1g



ヨーグルト  
100ml

たんぱく質  
3.4g



卵1個

たんぱく質  
5.7g

たんぱく質  
合計  
13.2g



食パンに  
スライスチーズを  
追加

スライスチーズ1枚

たんぱく質  
3.8g

たんぱく質  
合計  
17.0g



あとちょっと、どんなたんぱく質を摂りますか?