

いつまでも
元気!

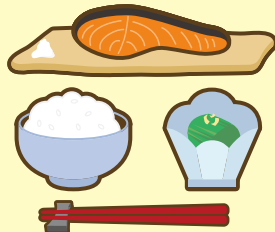
たんぱく質をとってフレイル予防!

私たちヘルスメイトが
おすすめします!

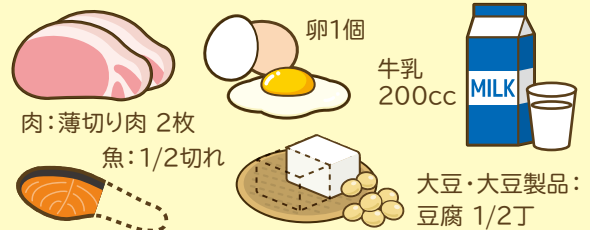
フレイルとは?

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

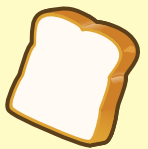
たんぱく質
合計
14.4g



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?

さば缶とじゃがいものみそ煮



材料 (2人分)

・さばみそ煮(缶)	1個(190g)
・じゃがいも	1個
・えのき	50g
・ピーマン	30g
・生姜(千切り)	5g

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。耐熱容器にいれて、水(分量外) 大さじ1をかけて、ラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②ピーマンは千切りにする。えのきは、石づきを切り落とし、3等分にする。
- ③鍋にさばみそ煮缶を汁ごと入れ、①、②、生姜を入れて煮る。

エネルギー 267kcal/たんぱく質 17.5g/食塩 1.0g

ほうれん草の卵炒め



材料 (2人分)

・ほうれん草	1/2束(100g)
・卵	1個
・マヨネーズ	大さじ1/2
・塩、こしょう	各少々
・オリーブ油	小さじ2

- ①ほうれん草は、3~4等分にカットする。卵は溶いて卵液を作っておく。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、火にかける。
- ③マヨネーズが溶け出したら、卵液を入れてスクランブルエッグを作り、一度取り出しておく。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、ほうれん草を加えて炒める。
- ⑤塩・こしょうをして味を調え、③の卵を戻し、軽く混ぜて出来上がり。

エネルギー 103kcal/たんぱく質 9.0g/食塩 0.5g



厚揚げとキャベツのうま煮



材料 (2人分)

・厚揚げ	1/2枚(100g)
・キャベツ	150g
★めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1・1/2
★水	75ml

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②厚揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、3cm角に切る。
- ③鍋に、①、②、★を入れて、キャベツに火が通るまで煮る。

エネルギー 101kcal/たんぱく質 6.7g/食塩 0.9g