

シニア世代の方へ

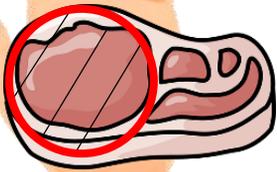
たんぱく質をしっかりと食べましょう！

シニア世代になると、あっさりとした食事で済ませ、肉類などの動物性たんぱく質が不足してしまう方がたくさんいます。たんぱく質は、筋肉を強くし、病気やけがに対する抵抗力を高めてくれる、健康維持には不可欠な栄養素です。適量ずつしっかりと食べてフレイルに負けない体を作りましょう。

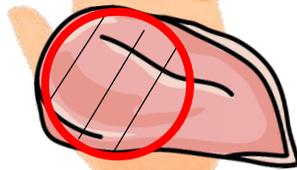
片手が
目安！

食品に含まれるたんぱく質量の目安

※ () 内はたんぱく質量の目安です



豚ロース肉 (焼き)
50 g (約13g)



鶏むね肉 (焼き)
50 g (約17g)



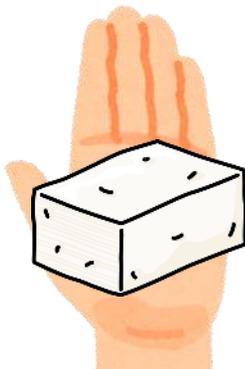
鮭 (焼き)
70 g (約20g)



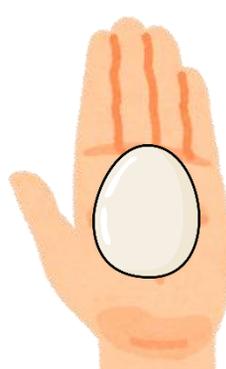
鯖水煮缶
80 g (約17g)



納豆
50 g (約8g)



木綿豆腐
150 g (約11g)



卵50 g
(約6g)



牛乳180ml
(約6g)



ヨーグルト
75 g (約3g)

これが基本の3皿です！



野菜・海草・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など

3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



～組み合わせ例 体重50kgの場合～

() 内はたんぱく質量

朝：納豆(8g)、卵(6g)

昼：鶏むね肉(17g)

間食：牛乳(6g)

夕：鮭(20g)

1日
57g とれる！



カルシウム100mgを含む食品の例

牛乳



チーズ



プレーンヨーグルト



小松菜



高野豆腐



ごま



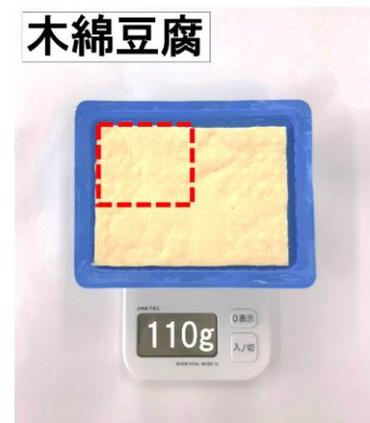
ししゃも



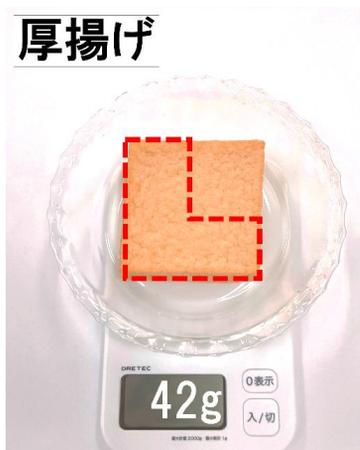
ちりめんじゃこ



木綿豆腐



厚揚げ



骨粗しょう症予防のために必要な
カルシウムは、1日**700~800mg**

この中から**7~8つ**の食品を
選んでとるようにしましょう