

# 食べて元気にフレイル予防！ 毎食たんぱく質を摂ろう！



## ① 加齢に伴い、このような経験はありませんか？

- ☐ おいしくご飯が食べられなくなった。
- ☐ 疲れやすく何をするのも面倒。
- ☐ 以前に比べ、歩く速さが遅くなってきた。
- ☐ 体重が減ってきた。

当てはまる場合は・・・

### フレイルの傾向あり

※フレイルとは、加齢に伴い心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態。そのまま放置すると要介護状態になる可能性がある。

## ② 普段、このような食事になっていませんか？

パンとコーヒーだけ



ご飯とみそ汁だけ



栄養バランスが偏り、

### たんぱく質が不足傾向

## たんぱく質って？

● 骨や筋肉などをつくってくれる成分。たんぱく質が不足すると筋肉量が低下し、フレイルのおそれがある。



● 食品だと、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれる。たんぱく質の種類は様々なため、このような食品をバランスよく摂ると筋肉強化に効果的。食事を1回にまとめて済ますと、脂肪として蓄積されやすいので、きちんと3食摂ろう！フレイル予防として、1日に体重1kgあたり1g以上(※)のたんぱく質を摂る必要がある。

※日本サルコペニア学会 フレイル診療ガイド参考

※たんぱく質の取り過ぎは腎臓系の疾患や高血圧等に影響を及ぼすこともあるため、疾患をお持ちの方は、まずかかりつけ医にご相談ください。

# 毎食、たんぱく質をとるコツ！



体重 60kg の方は、フレイル予防として 1 日 60g 以上のたんぱく質が必要だね！

(例) 体重60kgの方が、1日に **たんぱく質 約63g** 摂る場合

朝

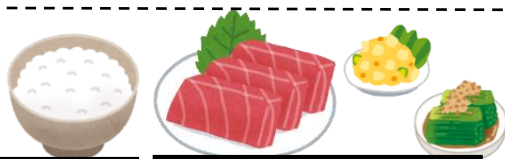


食パン、目玉焼き

牛乳

朝:たんぱく質量  
約18g

昼



ごはん

マグロの刺身1人前

昼:たんぱく質量  
約26g

夕



ごはん

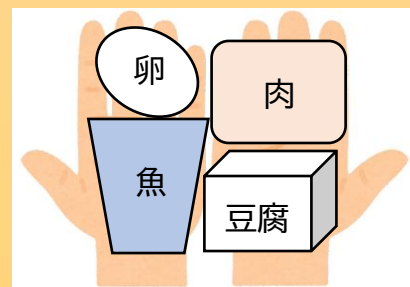
鶏肉の照焼

味噌汁

夕:たんぱく質量  
約19g

●パン+「目玉焼き」「チーズ」など、いつもの食事に少したんぱく質をプラスしてみましよう。

●手で測るたんぱく質量  
1日の目安は、両手にのる量。  
3食に分けてとりましょう。  
肉や魚の厚みは、手のひらの厚みと同じくらい。



たんぱく質と旬の野菜で食事を楽しむレシピ

## アスパラの炊き込みご飯



### 成分表(1人分)

エネルギー 406 kcal  
脂質 11.7g たんぱく質 11.7g  
炭水化物 71.6g 塩分 2.4g

～ 管理栄養士のコメント ～

アスパラは春から初夏にかけて旬を迎えます。今回は春らしく色鮮やかな炊き込みご飯で、視覚からも食欲を促し、チーズを追加することでたんぱく質も摂れます。お好みの食材に変えてもおいしく頂けるとと思います。

### ～作り方～

#### ～材料(4人分)～

米 2合  
アスパラガス 3～4本  
水 適量  
(★)コンソメ顆粒 12g  
(★)すりおろしニンニク 10g  
ベーコン 50g  
コーン缶 40g  
有塩バター 30g  
(★)粗挽き黒胡椒 1g  
(★)塩 2g

1. アスパラは根本の固い部分を切り落とし、根本から 1/3 程皮をむき 1 cm幅で切る。
2. コーンは缶から取り出し水気を取っておく。
3. 米が入った炊飯器に 1.2 と 2 合分の水、(★)の調味料を入れ軽く混ぜて炊飯する。
4. 炊きあがったら有塩バターを入れ、ふんわり混ぜて完成。