



今月のテーマ

たんぱく質をバランス良く
摂取して筋力アップしよう

今日のテーマは
「たんぱく質をバランス良く摂取して筋力アップしよう！」です。

筋肉は加齢とともに
減少する..

つまずきによる

転倒リスク、骨折リスク

が高まる



筋肉は加齢とともに、減少します。

関節や骨を守っている筋肉が減ってしまうことで
つまずきによる転倒や、転倒による骨折リスクが高まります。

一度骨折すると治るまでの間、運動量が減少することが
さらに筋肉量の低下を招きます。

これが進むと、介護や寝たきりにつながる可能性もあります。



筋肉は**運動**や**栄養**で
高齡になっても増やせる！

しかし筋肉は関節や骨と違って
何歳からでも、栄養や運動で増やすことができます。

筋肉を鍛えることで骨や関節が筋肉で守られて
転倒、骨折、腰痛などの回避に繋がります。

筋力アップする為の 食事ポイント

様々なたんぱく質を
バランスよく食べる。

たんぱく質

1日 **60g** が目標！



そこで筋力アップの為の
栄養面でのポイントをご紹介します。

ポイントは
「様々なたんぱく質をバランスよく食べる」ということです。

1日60gのたんぱく質を
様々な食品から摂ることが目標とされています。

60gのたんぱく質はどれくらいかと言うと……。

60gのたんぱく質



ステーキ 513g

ステーキだけなら513g・・・

60gのたんぱく質



牛乳 1.8リットル

牛乳だけなら1. 8リットル200mlの牛乳瓶9本。
卵だけなら8. 2個に相当します。

一度にたくさんのたんぱく質を摂ることは
なかなか難しいです。

食品中に含まれるたんぱく質量

魚



サンマ 1尾 (100g)

17.2g



サケ 1切 (80g)

17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)

1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)

24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)

25.8g



ちくわ 1本 (30g)

3.7g

牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)

6.6g



ヨーグルト 100g

3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)

4.1g

卵



卵 1個 (55g)

6.5g

肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)

13.8g



豚小間 5枚 (100g)

18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)

19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)

17.3g



ひき肉 (100g)

17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)

7.4g

豆



木綿豆腐 半丁 (150g)

9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)

7.5g



生揚げ 半丁 (100g)

10.7g



油揚げ 1枚 (30g)

5.5g



納豆 1パック (40g)

6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)

6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

また、食品の重量とたんぱく質量は違いますので、注意が必要です。

100gのお肉を食べるとたんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

◆例えば、豚肉100gで摂れるたんぱく質の量は18.3gです。

※レシピ裏面たんぱく質量表参照

何をどれくらい食べたら
60g摂れるの？

1日の食事例を
ご紹介します！



そこで、普段の食事は何をどれくらい食べたら、
たんぱく質が60g摂れるのか
3食での食事例をご紹介します。

<朝食>

・ごはん (150g) 3.6g

(小さめの茶碗1杯)

・ゆで卵 (1個) 6.2g

・納豆 (1パック) 5.0g



計 14.8g

まず朝食です。

小さめのご飯茶碗1杯のごはん(150g)で**3.6g**
ごはんにもたんぱく質は含まれています。
しっかりと炭水化物も摂りましょう。

ゆで卵1個**6.2g**、納豆1パック**5.0g**

これで**14.8g**

<昼食> たんぱく質摂取目安

・ごはん (150g) 3.6g

・豚肉生姜焼き

(豚ロース肉 60g) 11.6g



・豆乳



(200ml) 7.4g

計22.6g

次に昼食です。

ごはん1杯150gで3.6g

豚肉の生姜焼き1人分で11.6g

食事の合間に豆乳コップ1杯を飲んで7.4g

これで22.6gです。

<夕食例>



• ごはん (150g) 3.6g

• 鮭の塩焼き

(1切れ70g) 15.6g

• 豆腐の味噌汁

(木綿豆腐50g) 3.4g

計22.6g

3食プラス豆乳で 60g

最後に夕食です。

ごはん1杯150g 3.6g

鮭の塩焼き1切れ15.6g

豆腐の味噌汁1杯 3.4g

これで22.6gです。

3食プラス豆乳で60gのたんぱく質を摂る事ができます。

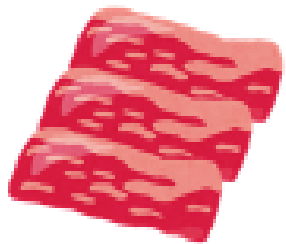
これに加え、野菜や海藻類、果物から
ビタミン、ミネラルも摂るように心がけましょう。

高齢になると、同じ量を食べても、若い人の半分以下しか、筋肉をつくれなくなります・・・



若い人

食べたたんぱく質の量

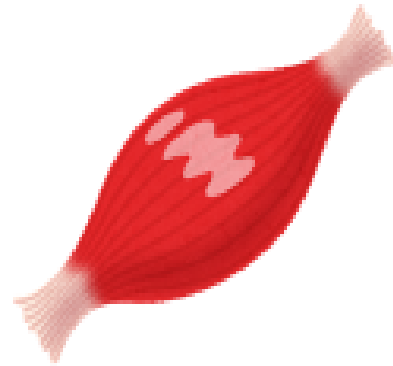


10g

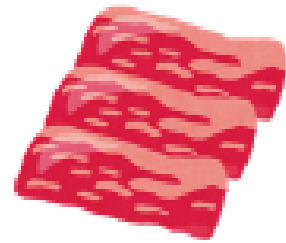
アミノ酸



作られた筋肉の量



高齢者



10g

アミノ酸



**若い頃より
しっかり食べる
必要があります！**

また同じ量を食べても、若い人と高齢者では作られる筋肉の量に違いがあります。

若い人と高齢者がそれぞれ10gのたんぱく質を食べたとき、若い人はたくさん筋肉をつくることができますが、高齢になると、若い人の半分以下の量しか作れなくなっています。

ご紹介した食事例のように、3度の食事や間食でたんぱく質を摂ることを意識し、若いころよりもしっかりと食べる必要があります。

肉・魚・卵・大豆製品
乳製品から、バランスよく
摂取することが大事



1日のうちで肉や魚などの動物性たんぱく質と豆腐や豆類などの植物性たんぱく質をバランスよく摂るのが理想的です。

1日でバランスよく摂るのが難しい日も、例えば、「昨日は肉を食べすぎたな～」と感じたら「今日のメニューは豆腐や魚にするか・・・」などと無理のないように調整をしていきましょう。

3度の食事プラス おやつも利用して たんぱく質をとろう！



ヨーグルト



牛乳



チーズ

豆乳



プリン



落花生



枝豆

そして3度の食事にプラスし
おやつを利用して、たんぱく質を摂りましょう。

おすすめおやつは
牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品。
枝豆、落花生などの豆類です。

食欲がなく、食が細くなっているときには、
卵や牛乳からできている、プリンもおすすめです。

1食で**23.9g**の たんぱく質が摂れます！

(ご飯120gを含む。)



切り干し大根の
サラダ



ツナ

ピーマンの肉詰め



豚ひき肉

もずくとトマトの
卵スープ



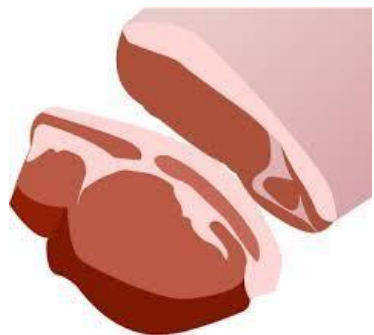
卵

3食プラス間食で たんぱく質をこまめに摂ろう！

今日のメニューでは
豚ひき肉や卵、ツナ缶詰などから、様々なたんぱく質が摂れます。

ごはん120gを加え、
1食で23.9gのたんぱく質が摂れます。
卵や魚の缶詰は、手軽にたんぱく質が摂れる食品ですので、
「たんぱく質が足りていないな～」という時には、
副菜や汁物に追加するなどして、活用しましょう。

次に、今日使用する食材の栄養ポイントについてお話します。



豚肉

今日のメニューでは
長ねぎと組み合わせ
疲労回復！



たんぱく質が豊富！

疲労回復に役立つ

ビタミンB1も多く含む

アリシンと一緒に
食べるとさらに◎



まず豚肉です。

豚肉はたんぱく質豊富ですが、ビタミンB群も含まれています。

特に多く含まれているビタミンB1には、

食事からとった炭水化物を

エネルギーに換えてくれる働きがあり、疲労回復に役立ちます。

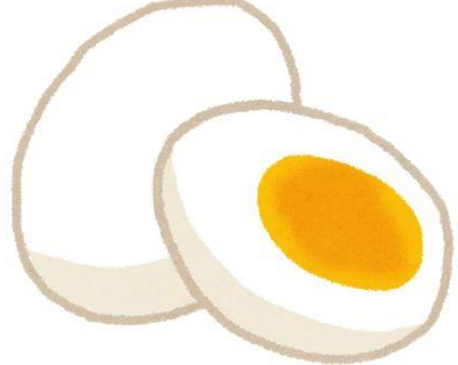
また、にんにくや玉ねぎなどに含まれるアリシンを

一緒に食べる事で、ビタミンB1の働きをよくしてくれたり、

効果を持続させてくれます。

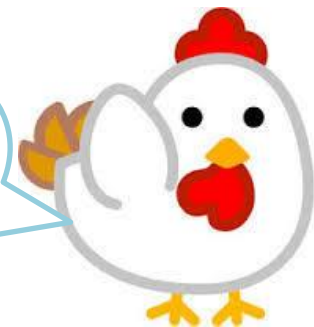
今日のメニューでは、豚肉のビタミンB1と、長ねぎのアリシンが

一緒に摂れ、疲労回復にも役立つメニューとなっています。



卵

消化吸収にも
優れています♪



完全栄養食品と言われ、
ビタミンCと食物繊維以外の
栄養素を含むとされる食品

トマト、もずくと一緒に食べて
さらに栄養バランスアップ！

次に卵です。卵は完全栄養食品と言われ、
ビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含むとされる食品です。
消化吸収にも優れています。

今日は、卵にはないビタミンCを含むトマトと
食物繊維豊富なもずくを一緒に食べることで
さらに栄養バランスが良くなります。

このように今日のメニューでは、
たんぱく質だけではなく、ビタミンやミネラル等必要な栄養素が
バランス良く摂れるメニューとなっていますので、
日々の献立に是非役立てていただきたいです。

健康維持の取り組みに
“早すぎる”ことはなく
“遅すぎる”こともありません

“**今**”から取り組んで
いつまでも元気に動ける体に！

健康維持の取り組みに
早すぎることはなく、遅すぎることもありません。

ぜひ、今から取り組んで
いつまでも、元気に動ける体でいていただきたいと思います。