



今月のテーマ

バランスよくたんぱく質を
摂取して筋力アップしよう

筋肉は加齢とともに
減少する..

つまづきによる

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
つまづきによる転倒や、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！

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。

骨回りの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。

でも、60gのたんぱく質はどのぐらいかと言うと・・・

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。

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

<朝食例>

• 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**

<昼食例>

• 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

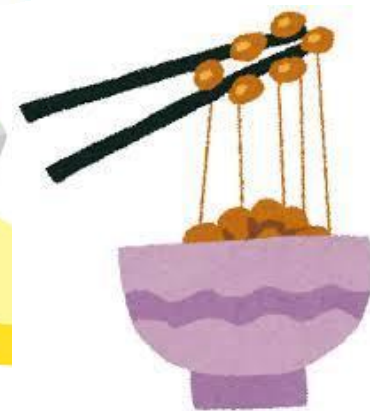
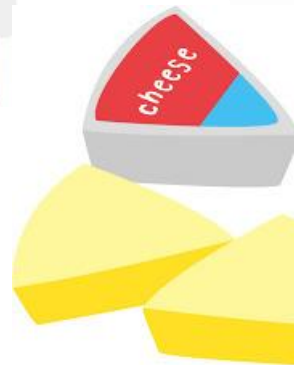
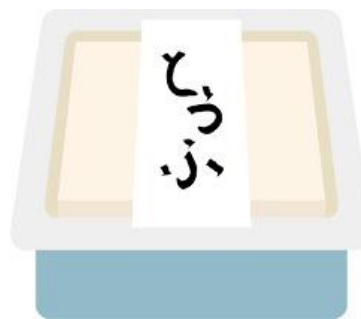
最後に夕食です。

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。

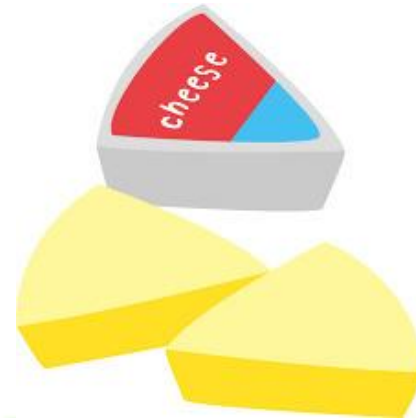
肉・魚・卵・大豆製品
乳製品から、バランスよく
摂取することが大事



ご紹介してきたように、
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！



プリン



落花生

チーズ



枝豆

また、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。

たんぱく質が バランスよく摂れる メニュー



<豚肉と野菜の甘酢炒め>



豚肉60g
(動物性たんぱく質)

<厚揚げとオクラの焼き浸し>

厚揚げ 50g
(植物性たんぱく質)



25.3g のたんぱく質が摂れます！

今日のメニューでは
主菜の炒めもので「豚肉の動物性たんぱく質」
副菜の焼き浸しで「厚揚げの植物性たんぱく質」がとれます。

これにごはんを加えて
3品で25.3gのたんぱく質が摂れます。

今日ご紹介した食事例や今日作るメニューを参考に、
日々の食事でたんぱく質を摂るよう、心がけていきましょう！