



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

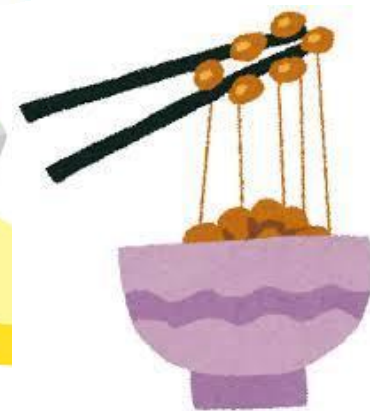
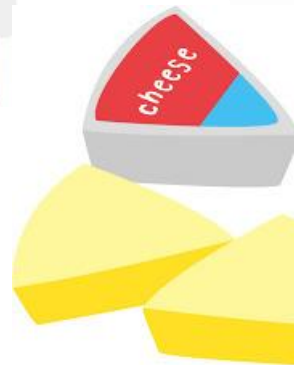
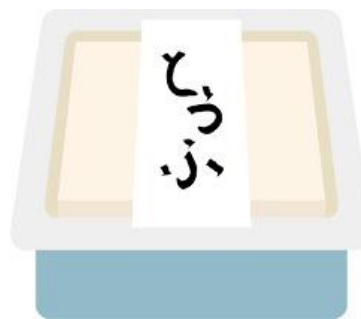
最後に夕食です。

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。

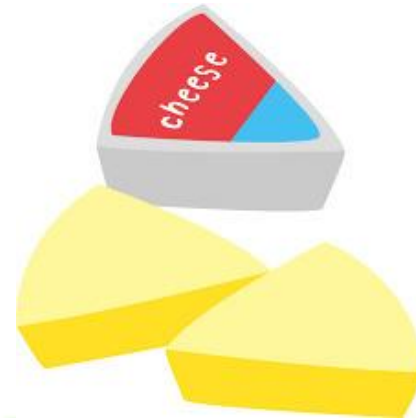
肉・魚・卵・大豆製品
乳製品から、バランスよく
摂取することが大事



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。

1食で**22.2g**の たんぱく質が摂れます！

(ごはん120gを含む。)



豚肉と春雨の
中華風炒め



豚肉

レタスとかにかまぼこ
のサラダ



かにかまぼこ

トマトとわかめの
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
豚肉や卵、かにかまぼこなどから、様々なたんぱく質が摂れます。

ごはん120gを加え、
1食で22.2gのたんぱく質が摂れます。

3度の食事プラスおやつで、たんぱく質を摂る事を意識しましょう。



豚肉

ビタミンB1が
牛肉の約10倍！



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◎



今日使用する食材の栄養についてお話します。

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

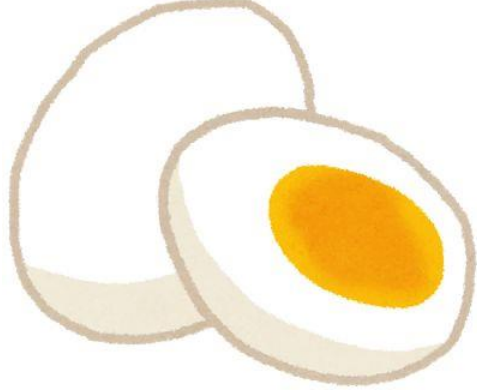
エネルギーに換えてくれる働きがあり、疲労回復に役立ちます。

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、わかめと一緒に食べて
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
食物繊維豊富なわかめを、一緒に食べることで
さらに栄養バランスがよくなります。