

しっかり食べてフレイル予防！

たんぱく質をとろう

フレイル予防には、いろいろな栄養素が必要です！！

たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせましょう。

今日から出来る！食事のひと工夫

- たんぱく質(卵・大豆製品・乳製品・肉・魚等)を毎食食べる
- 1日3食、時間を決めて食べる
- 野菜を毎食2皿以上とる
- 牛乳やヨーグルトでカルシウムとたんぱく質をとる
- 油を使った料理（炒め物や揚げ物）も適度に取り入れる
- 外出した際に魚や肉を買う

参考：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版」

3食しっかりバランス良く！

バランス良い食事とは、**主食**・**主菜**・**副菜**が揃った献立です。これに加え、**牛乳**・**乳製品**と**果物**を1日1回とると、バランスがさらに良くなります。



主食

主な栄養素

炭水化物

役割

エネルギーになる



主菜

たんぱく質・脂質

筋肉を作る

エネルギーになる



副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維

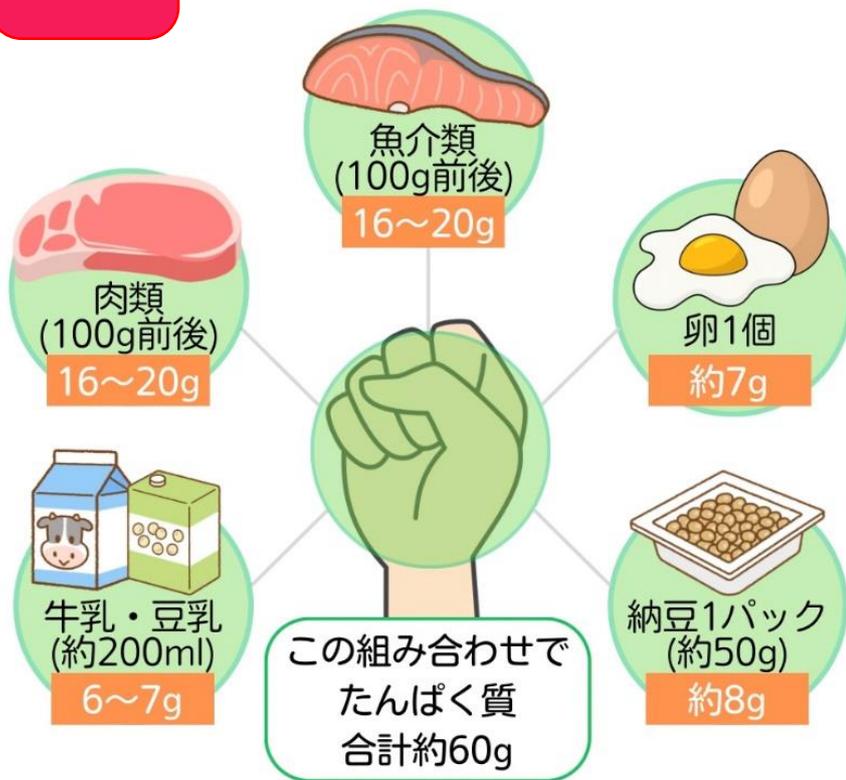
からだの調子を整える

◆お問い合わせ：茂原市保健センター (TEL：0475-25-1725)

主菜と副菜のめやす量

主菜

筋肉のもとになるたんぱく質の必要量は体重1kgあたり1.0～1.2gを目安に摂取します。



1日に

必要なたんぱく質量
体重50kgの場合・・・

$$50\text{kg} \times 1.2\text{g} = 60\text{g}$$



1食あたり 20g



副菜

野菜・きのこ・海藻を使ったおかずを毎食2品とりましょう。
緑黄色野菜と淡色野菜の割合は1:2が理想です。



を 3食

1日の

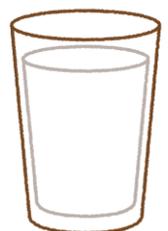
目安量は、両手に

3杯分 (350g)

です。

間食には 牛乳・乳製品 がおすすめ！

牛乳・乳製品もたんぱく質を多く含む食品です。
たんぱく質が不足しがちな朝食や間食、運動後の栄養補給におすすめです。



◆お問い合わせ：茂原市保健センター (TEL：0475-25-1725)