

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・肉・魚等)を毎食とる
- ☐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！

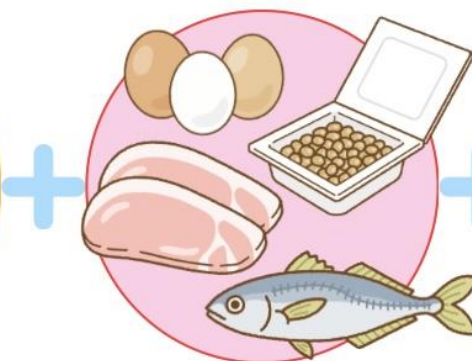
バランス良い食事とは、**主食・主菜・副菜**が揃った献立です。これに加え、**牛乳・乳製品と果物**を1日1回とると、バランスがさらに良くなります。



主食

主な栄養素
役割

炭水化物
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

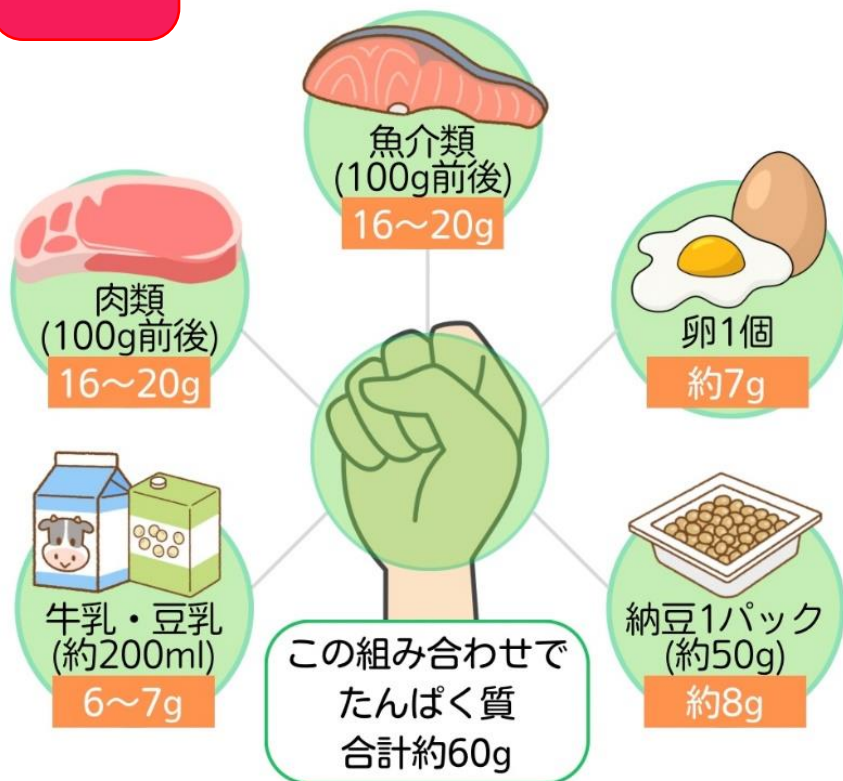
◆お問い合わせ：茂原市保健センター (TEL：0475-25-1725)

2025年4月

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を目安にとります。



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。

