

自宅でできる簡単  
フレイル予防

## たんぱく質食べていますか編

高齢になると肉や卵を食べる量が減ってきます。活動が減ることで、食欲も落ち、食事の回数や内容が、いつもよりおろそかになる可能性があります。

毎日の食事の基本については、「栄養バランス編」でご紹介していますが、ここでは特に大切な「たんぱく質」についてご紹介します。

なお、医師から食事の制限をされている方、特に腎臓病や糖尿病のある方は、医師の指示に従ってください。

たんぱく質は体の筋肉量を維持するのに必要です。また骨を丈夫にするのにもたんぱく質は重要な働きをしています。

下のチェックリストは毎日とりたいたんぱく質の例を載せています。

「筋肉・血管を丈夫にする（たんぱく質）」は毎食どれか1種類は食べましょう。また「骨を強くする（カルシウム）乳製品」は一日に取りたい量が書いてあります。

毎食どれか1  
種類は食べま  
しょう

	筋肉・血管を丈夫にする (たんぱく質)				骨を強くする (カルシウム)
	肉	魚	卵	大豆製品	乳製品
1日 必要な 分量	60g 豚のモモ肉 2~3枚	1切れ	1個	豆腐 100g 納豆なら 1パック	200ml
月日					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
○の数					

1日1回は取りま  
しょう

## チェックリストの使い方

- ① 自分自身が1日にたんぱく質をどれくらい食べているか、チェックをしてみましょう。  
チェックリストにある品目（肉類、魚類、卵、大豆製品）が少しでも食べられたら、○をつけてください。  
続けてチェックすることで、自分の食事に足りないものが見えてくると思います。
- ② 毎日たんぱく質をとることに慣れてきたら、毎食取り入れることを意識してみましょう。

### たんぱく質を取り入れるコツ

- トーストを食べるとき →→→ チーズやハムをのせてチーズトーストに！
- ごはんを食べるとき →→→ スーパーで売っている温泉卵をトッピング！納豆も常備！
- お味噌汁を飲むとき →→→ スキムミルクを大さじ1杯入れるとコクが出ます！  
また、おなじみ豆腐や油揚げのお味噌汁もグッドです！
- お惣菜を買うとき →→→ 今流行りのサラダチキンを買ってサラダにオン！
- 一人分を作るのが大変 →→→ コンビニエンスストアなどで売られている焼き魚、お肉類のお惣菜を冷蔵庫に入れておけば、いつでもたんぱく質をプラスα！ゆで卵や缶詰でもOKです。
- お肉が固くて食べられない →→→ お野菜と挽肉でそばろ煮にするなど、挽肉を活用してみましょう。

まずはご自分の食事をチェックし、積極的にたんぱく質をとるようにしましょう。また体も動かすと、さらに筋力アップにつながります。