

たんぱく質は 十分にとれて いますか？

毎日の食事で必要なたんぱく質をとれているでしょうか。年齢や活動量に応じた目標量をチェックしてみましょう。

Check ① まずは、普段の日常生活に近い内容を選び、マークに○をつけてみましょう。



1日のほとんどを
座って過ごしている
低い



普通

座って過ごすことが多い
が、家事や職場への移動、
買物、軽いスポーツなど
を行っている



高い

移動や立ち仕事が多い。
またはしっかり
スポーツを行っている

Check ② 年齢、性別を選び、①で選んだマークに○をつけてみましょう。

○をつけた横に書いてある数値があなたのたんぱく質の目標量です。

例) 活動量が普通で、65～74歳男性の方は、たんぱく質の目標量は90～120gです。

たんぱく質	50g	70g	90g	110g	130g
65～74歳 男性		77～103g	90～120g	103～138g	
65～74歳 女性	58～78g	69～93g	79～105g		
75歳以上 男性		68～90g	79～105g		
75歳以上 女性	53～70g	62～83g			

※目標量は参照体位を基に求めた参考値であり、参照体位の数値は以下のとおりです
男性：65～74歳(身長165.2cm、体重65.0kg)、75歳以上(身長160.8cm、体重59.6kg)
女性：65～74歳(身長152.0cm、体重52.1kg)、75歳以上(身長148.0cm、体重48.8kg)

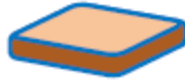
※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

より詳しくたんぱく質の目標量を知りたい方、食事のことでお困り事がある方は市町村の保健センターなどの管理栄養士にご相談ください。

たんぱく質を多く含む食品（例）

主菜だけでなく、実は主食や牛乳・乳製品にも含まれています！

主食



5.6g

食パン
1枚(6枚切)



3.8g

ごはん普通盛り
150g

主菜



16.7g

鮭 75g



11.4g

豚肉ロース
50g



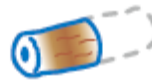
7.4g

卵 1個



5.3g

豆腐 1/4丁
80g



3.4g

焼きちくわ 1/2本
28g

牛乳・乳製品



6.6g

普通牛乳
1杯 200ml



3.4g

プロセスチーズ
1個 15g



3.0g

ヨーグルト
1カップ 70g

～たんぱく質を取るためのひと工夫～

- ・コーヒータイムには豆乳や牛乳をプラスする
- ・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選ぶ
- ・缶詰や冷凍食品など、プラス1品に便利なものを常備する

- ・お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとり入れる



たんぱく質を手軽に より多くとるために

ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり(+)、変えたり(⌚)するひと工夫で簡単にたんぱく質を補うことができます。



ふだんのごはん
たんぱく質(P) 60gメニュー
エネルギー(E) 1,400kcal



花まるごはん
たんぱく質(P) 90gメニュー
エネルギー(E) 1,850kcal
※(+ ⌚)はたんぱく質の増加量を示す

朝食

- トースト
- 目玉焼き
- 野菜サラダ
-

➔ + ハム・チーズ

- ハムチーズトースト(+5g)
- 目玉焼き
- 野菜サラダ
- ヨーグルト(+3g)

E:450kcal P:21g

昼食

- ごはん
- 鶏ハンバーグ
- 酢の物
-
- 果物

➔ + えだまめ

- ごはん
- 鶏ハンバーグ
- 酢の物
- えだまめ(+2g)
- 果物

E:550kcal P:26g

夕食

- ごはん
- 鮭のバター焼き
- 温野菜サラダ
- みそ汁

➔ + 納豆

- 納豆ごはん(+8g)
- 鮭のバター焼き
- 温野菜サラダ
- 豚汁(+4g)

E:600kcal P:34g

間食

- ようかん
- お茶

⌚ チーズケーキ

- チーズケーキ(+5g)

⌚ 豆乳

- 豆乳ラテ(+3g)

E:250kcal P:9g

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう