

実践！低栄養予防

いろいろな食品を



しっかり食べていますか



たんぱく質食品を
効率よく食べよう

～体の機能を保つために～

食は元気な体の基本

たんぱく質は

- ・体の組織をつくる(筋肉や血管等)
 - ・免疫機能の維持、向上
 - ・血圧調整、傷や病気の回復など働きがあります
- 不足していませんか？

たんぱく質を食べよう (1日の推奨量)

65歳以上の男性で60g 女性で50g 以上は必要です



1日このくらいの「たんぱく質」
を食べよう

(例：たんぱく質 60g の場合)

【主食から】



ロールパン：2個
または食パン：1枚



ごはん：1杯(140g)



ごはん：1杯(140g)

【たんぱく質を多く含む食品から】



肉：薄切3枚



魚：1切れ



豆腐：150g



卵：1個



牛乳：200ml

毎食どれか一つの
たんぱく質食品は食べよう

いろいろな食品のたんぱく質を取り入れましょう

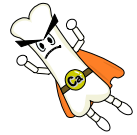
(主食にもたんぱく質は含まれます)

豆腐は他の大豆製品(納豆・高野豆腐・厚揚げ・黒豆煮・枝豆など)

牛乳は他の乳製品(ヨーグルト・チーズなど)も代わりに取り入れてみましょう

※腎臓疾患等たんぱく制限等ある方は主治医にご相談ください

食事バランスを考えてみよう



たんぱく質食品を1日3食 しっかり食べる コツ

さ あ に ぎ や か い た だ く

⇒ 食品群



「さあにぎやかいただく」の語呂合わせになるように、各食品群の中の食材を使った料理を1日の食事で摂ることができると食事バランスがよくなり、たんぱく質食品も摂れます

★基本は3つのお皿をそろえる！

【主菜のお皿】

【副菜のお皿】

【主食のお皿】

ごはん・パン・麺類



片手にのる大きさ位の
たんぱく質食品
(魚・肉・卵・豆・乳製品)
を使った料理



野菜・海藻・果物等
を使った料理を1～2品



たんぱく質の目標量
1回の食事で20g～30g

毎食たんぱく質
のおかずは忘れ
ず摂りましょう



「さあにぎやかいただく」の食材を使って
「主食」「主菜」「副菜」の料理を組み合わせることで
自然とバランスのとれた食事になります