

たんぱく質を上手に摂ろう～フレイル予防にはたんぱく質が必須！～

めざせ！毎日10品目

1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
半年間で2～3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

10食品のうち1日7品は食べましょう。

最近1週間ほどの食生活で、次の食品をどのくらいの頻度で食べましたか？

- 1：ほぼ毎日食べている 3：週1，2回ほど食べている
2：2日に1回食べている 4：あまり食べることはない

魚	油	肉	牛乳	緑黄色野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物
<input type="checkbox"/>									

筋肉をつくり，しっかり動かすために

どのくらい食べればいいの？

体重50kgの成人で1日あたり60gのたんぱく質が必要です。かた手のひらに乗る量が1食の目安量になります。

たんぱく質は，3食欠かさずに

1食で摂りたい目安量＝手のひらに乗るくらいの量



鶏もも肉	たまご	豆腐	さけ	牛乳
80g	40g	100g	70g	200ml
13.8g	6.0g	6.6g	15.6g	6.6g

主な食品のたんぱく質の量

食材の重さ＝そのままたんぱく質の重さという訳ではありません。

青魚 60g 	豚肉/鶏肉 60g 	納豆 1パック40g 	パン 6枚切1枚 	ごはん 1杯200g
12g	12g	6g	6g	5g
チーズ 1片20g 	卵 1個50g 	木綿豆腐 1/4丁60g 	牛乳 1杯200ml 	ヨーグルト 75g
5g	6g	6g	6g	3g

※主治医から個別指示がある方は，そちらに従って下さい