

食事を変えられない時は… 間食のひと工夫

- コーヒーには豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ヨーグルトなどたんぱく質が多いものを選んでみましょう



「高たんぱく」などとたんぱく質が強化された表示がされている食品もあります。たんぱく質の摂取を補助する栄養補助食品など保健機能食品を活用する際は、表示をよく確認して、適切に利用しましょう。



外食のひと工夫

- おかずの種類が多い定食メニューを選び、様々な食品からたんぱく質をとりましょう
- 「ぎふ食と健康応援店」を活用してみましょう



岐阜県では、飲食店のメニューに栄養成分の表示を行ったり、健康情報を提供したり、健康づくりをサポートする飲食店等を「ぎふ食と健康応援店」として登録しています。



このステッカーが目印！



二次元コードから、近くのぎふ食と健康応援店を検索！



“食塩相当量”も要チェック!!

たんぱく質をプラスすることで、食塩相当量が高くなってしまふことがあります。栄養成分表示の「食塩相当量」の欄も気をつけてみましょう。

例

栄養成分表示 5枚 (52g) 当たり	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	7.5g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	1.2g



1日 -2g
適塩生活

「減塩」などと表示されている商品を活用すると食塩相当量を抑えることができます。



要チェック!

65歳以上の あなた!

こんな症状は ありませんか?



最近ちょっと
体重が減った



おいしくものが
食べられなくなった

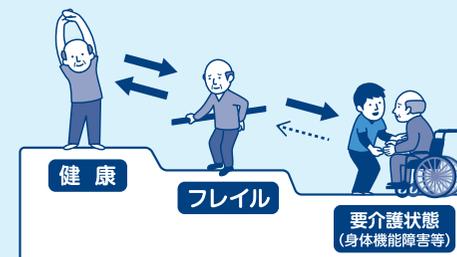


疲れやすく何を
するのも面倒だ

こんな傾向はフレイルかも!?

「フレイル(虚弱)」とは?

老化に伴う様々な機能の低下により、健康障害を起こしやすくなり、要介護状態になる危険性が高い状態です。
フレイルの大きな特徴は、適切な対応で健康な状態に戻ることが可能です。



「メタボ対策」をしてきたけど…
「フレイル予防」へはいつ切り替えればいいですか?

65歳を過ぎて特別な理由がなく体重が減ってきたら要注意です。体重が減ってくると、身体の動きが低下してフレイル状態に陥りやすくなります。毎日3食しっかりとることが大切です。



毎日の食事にひと工夫! 食べて元気にフレイル予防!

STEP 1

摂取必要量・目標量を確認してみよう!

【参考】必要な1日当たりのエネルギーと栄養素 (65歳以上 身体活動レベル普通)

		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
65~74歳	男性	2,350kcal	88~117g	52~78g	294~382g	7.5g
	女性	1,850kcal	69~93g	41~62g	231~301g	6.5g
75歳以上	男性	2,250kcal	84~113g	50~75g	281~366g	7.5g
	女性	1,750kcal	66~88g	39~58g	219~284g	6.5g

出典: 日本人の食事摂取基準 (2025年版)



たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

65歳以上はフレイル予防のため、他の年代よりもたんぱく質の目標量が高く設定されています。たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。たんぱく質を毎食とすることで、筋たんぱくを合成して、筋肉量を維持できます。

⚠️ 食事制限がある方は主治医の指示に従いましょう

STEP 2

たんぱく質を豊富に含む食品を見てみよう!

<p>普通牛乳1杯 (200ml) たんぱく質 6.6g</p>	<p>ツナの缶詰 1/2缶 たんぱく質 6.4g</p>	<p>卵 Mサイズ たんぱく質 6.1g</p>	<p>豆腐 1/4丁 たんぱく質 4.0g</p>
--------------------------------------	----------------------------------	------------------------------	-------------------------------

例

＼栄養成分表示のたんぱく質の欄をチェック／

栄養成分表示 1枚 (18g) 当たり	
エネルギー	56kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	4.7g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.5g

加工食品には、栄養成分表示がされています!

栄養成分表示を活用して、たんぱく質を豊富に含む食品を足したり、変えたりするひと工夫で必要量を補いましょう!



STEP 3

ふだんの食事にたんぱく質をプラスしよう!

岐阜 花子さんの
毎日の食事



フレイルを
予防したいな...

岐阜 花子さん 75歳女性

たんぱく質プラス
メニュー

朝食	<ul style="list-style-type: none"> トースト バナナ 野菜サラダ コーヒー 	+	<p>サラダにハムをプラス たんぱく質 7.4g</p> <p>トーストにチーズをプラス たんぱく質 4.1g</p>	➔	<ul style="list-style-type: none"> チーズトースト バナナ 野菜サラダ コーヒーの朝食セット <p>たんぱく質: 20g</p>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 枝豆 	+	<p>うどんにかまぼこをプラス たんぱく質 2.4g</p> <p>冷やっこをプラス たんぱく質 4.0g</p>	➔	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 枝豆 冷やっこの昼食セット <p>たんぱく質: 21g</p>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭のバター焼き 温野菜サラダ みそ汁 	+	<p>ごはんにな豆をプラス たんぱく質 8.3g</p> <p>みそ汁に豚肉をプラス たんぱく質 4.3g</p>	➔	<ul style="list-style-type: none"> 納豆ごはん 鮭のバター焼き 温野菜サラダ 豚汁の夕食セット <p>たんぱく質: 39g</p>



これなら、手軽に
始められそうだわ!!

合計 たんぱく質: 80g

主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)、副菜(野菜、いも、海藻)がそろっていると、バランスよく食事を摂取することに繋がります。

