



# 10年後も健康で動き続けられる 食事の基本

～1日に必要なタンパク質を摂る～

健康で  
動き続けられる  
体づくりに  
必要なタンパク質は  
1日50g

※体重1kgあたり 1 g のタンパク質が  
必要とも言われています。

3食でバランスよく  
摂るには**1食約20g**

# 運動機能の低下や寝たきり予防のために 1日70gのタンパク質を！

- 加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態の一步手前であるフレイル。フレイルの予防にはバランスのよい食事をとることが前提ですが、中でも重視されているのがタンパク質を十分に摂ること。
- 体格に関係なく、1日**70g**以上タンパク質を摂取するとフレイルのリスクが低下するというエビデンスも出ています。

# 主食に含まれるタンパク質量



うどん100g  
2.6g



食パン6枚切り1枚 (約63g)  
5.8g



白米ご飯茶碗1杯 (150g)  
3.8g

# 肉類に含まれる タンパク質量

肉類は100gで20g近くのタンパク質を摂取できます。

必須アミノ酸9種類全て含んでいるので、良質なタンパク質といえます。

※加工肉は除く。

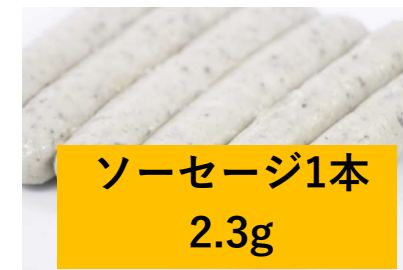


肉類は100gで約20gのタンパク質が摂れる



# 加工肉に 含まれる タンパク質量

- ハム1枚 (20g) = 3.3g
- ベーコン1枚 (20g) = 2.6g
- ソーセージ1本 (20g) = 2.3g
- 魚肉ソーセージ1本 (70g) = 8.0g
- 生ハム1枚 (15g) = 3.6g





## 魚類に含まれる タンパク質量

魚類も100gで20g近くのタンパク質を摂取できます。

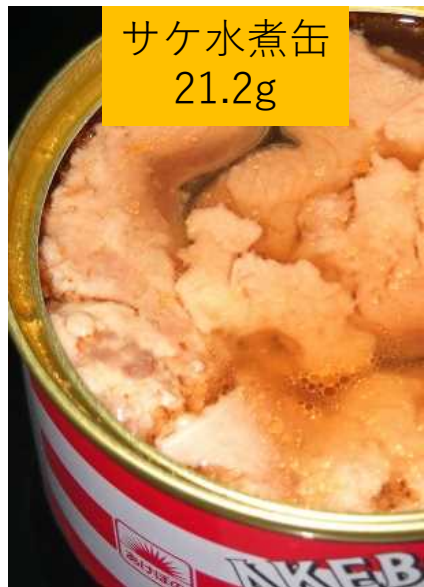
必須アミノ酸9種類全て含んでいるので、良質なタンパク質といえます。



魚類も100gで約20gのタンパク質が摂れる



# 魚類缶詰100gに含まれるタンパク質量



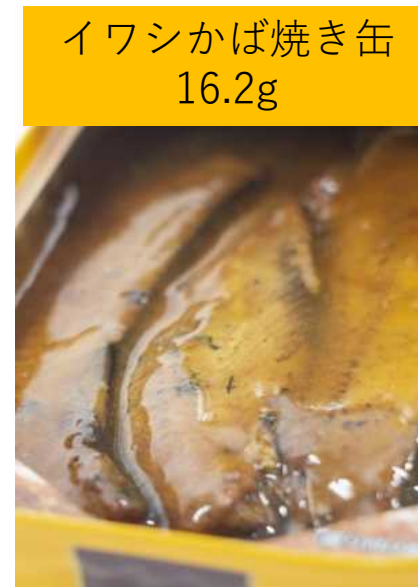
サケ水煮缶  
21.2g



ツナ缶  
18.8 g



サバ味噌煮缶  
16.3g



イワシかば焼き缶  
16.2g



サバ水煮缶  
20.9g



## 卵・乳製品に 含まれる タンパク質量

- 卵1個 (50g) = 6.2g
- 牛乳 (100ml) = 3.3g
- ヨーグルト (100g) = 3.6g
- チーズ (100g) = 20g

※クリームチーズ、マスカルポーネチーズは20g以下

牛乳 (100ml)  
3.3g



卵1個 (50g)  
6.2g



ヨーグルト (100g)  
3.6g



チーズ (100g)  
20g



## 大豆製品に 含まれる タンパク質量

- 木綿豆腐 (100g) = 7.0g
- 絹ごし豆腐 (100g) = 5.3g
- 納豆1パック (40g) = 6.6g
- 豆乳100ml = 3.6g
- 味噌20g = 2.1g
- 油揚げ1枚 = 23.4g
- 厚揚げ1枚 (100g) = 10.7g



味噌20g  
2.1g



厚揚げ1枚  
10.7g



納豆1パック (40g)  
6.6g



豆乳100ml  
3.6g



油揚げ1枚  
5.9g



木綿豆腐7.0g  
絹ごし豆腐5.3g