

たんぱく質をしっかりとりましょう



食が細くなりがちな高齢期に健康な体を維持するために不可欠な栄養素です。たんぱく質はご飯や野菜などにも含まれますが特に肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。

たんぱく質の役割

おもに筋肉・血液・内臓を作る

転ばない体づくりに必要です

バランスの良い食事



主食・主菜・副菜
をそろえてまんべ
んなく



たんぱく質など



筋肉量は何歳
からでも
増やせる！！

おやつには果物や乳製品がおすすめ

こころの元気！セロトニンを活性化

たんぱく質に含まれるトリプトファンが原料



太陽の光

脳内のセロトニン
神経を活性化

こころの
元気

リズム運動

- ・呼吸運動
- ・歩行運動
- ・咀嚼

食べ物

- ・バランスの良い食生活
- ・トリプトファンを含む食品（肉など）を摂取



たんぱく質が不足すると・・・



毎日十分にたんぱく質をとりましょう

毎食とる！

たんぱく質は体内にためておくことができないので、毎食取り入れましょう。

毎食 20g 以上のたんぱく質を！

【1日成人推奨量】

男性 60～65g
女性 50g

*日本人の食事摂取基準
2020 より

朝こそしっかり！

特に朝起きた時には、筋肉量を維持するだけのたんぱく質が不足しています。1日の中で一番たんぱく質が足りないのは朝です。

「朝たん」
のすすめ!



朝食にたんぱく質を摂らないと、無意識のうちに筋肉からたんぱく質を溶かして消費しつづけ、いつまでたっても筋肉量が増えないという悪循環を繰り返します。



注意：腎機能や肝機能が低下している方はたんぱく質制限をする場合があるので必ず主治医へ相談してください。