

サルコ予防には たんぱく質を十分にとることが大事!

適切な食事で、高齢者でも筋肉は増加します。重要なのが、筋肉のもとになるたんぱく質を十分にとることです。筋肉や血液を作るたんぱく質食品(魚・肉・卵・大豆製品)を必ず毎食1品は食べましょう。

●1日に必要なたんぱく質の量を計算してみましょう

あなたが1日に必要とするたんぱく質の量

体重

kg

× 1.1g =

g/日

POINT

- 毎食、何かしらたんぱく質を取り入れる。
- とくに朝食はしっかり!

ある日の献立例

和の献立

朝 エネルギー585kcal
たんぱく質 20.2g

ご飯
お茶
もやしのツナマヨネーズあえ
納豆
納豆1パック(40g)
たんぱく質6.9g
みそ汁(大根と油揚げ)

こまめな水分補給も大事!

朝 エネルギー640kcal
たんぱく質 24g

ミックスサンド
卵1個(50g)
たんぱく質6.2g
スライスチーズ1枚(20g)
たんぱく質4.5g
コーヒー
バナナ1/2本
コンソメスープ
オリーブオイル
大さじ1(約100kcal)をプラス

昼 エネルギー549kcal
たんぱく質 21.4g

肉と卵を加えて栄養しっかり
豚玉うどん
豚もも肉30g
たんぱく質6.2g
卵1個50g
たんぱく質6.2g
りんご1/2個
お茶

昼 エネルギー600kcal
たんぱく質 17g

紅茶
ナポリタンスパゲティ
ウイナーソーセージ50g
たんぱく質6.6g
マヨネーズ
大さじ1(約100kcal)をプラス
盛り合わせサラダ
菓子パン1個だけの食事はNG
チーズや牛乳、ヨーグルトをプラス

間食 エネルギー180kcal
たんぱく質 5g

抹茶ミルクティー
牛乳100ml
たんぱく質3.4g
お茶とせんべいより栄養価が高い
カルシウムウエハース2枚

間食 エネルギー 65kcal
たんぱく質 2.9g

飲むヨーグルト
飲むヨーグルト100g
たんぱく質2.9g

夕 エネルギー500kcal
たんぱく質 30g

ご飯
お茶
酢の物
煮物
刺し身や総菜も上手に利用!
まぐろと鯛の刺し身
まぐろ・鯛100g
たんぱく質20g

夕 エネルギー533kcal
たんぱく質 23.4g

ご飯
お茶
ほうれん草のソテー
豆腐のグラタン
絹ごし豆腐200g
たんぱく質9.9g
ミックスチーズ20g
たんぱく質4.5g

※上記は、日常生活活動量が普通の女性高齢者を目安に立てた献立例です。

メニュー作成 古川美弥子(管理栄養士)

エネルギー、たんぱく質の成分値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」から引用。数値は目安です。