

# 健康 あみ 5 つの あいにとぼ

- 1 毎日 体重をはかろう
- 2 減塩しよう<1日の望ましい塩分量は、男性 7.5g、女性 6.5g>
- 3 毎日 両手いっぱい野菜(350g)を食べよう
- 4 今日より 10 分でも多く体を動かそう
- 5 禁煙しよう
- プラス1 毎食たんぱく質を食べよう

元気な高齢期に向けて

**プラス+1**

## 毎食 たんぱく質を

治療中の方は、  
主治医の指示に  
したがってください。

## 食べよう(肉・魚・卵・大豆製品など)

### ○たんぱく質は元気な体づくりに必要不可欠です

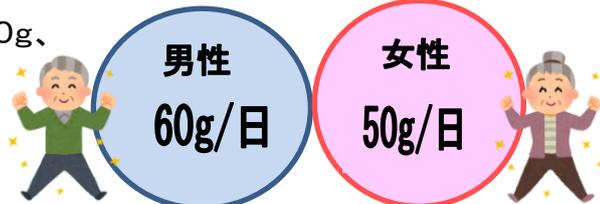
たんぱく質は、血液や筋肉、骨など、体の材料となる大切な栄養素で、肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれています。たんぱく質は、体をつくるもとになっていますので、不足すると筋力や体力が落ち、元気に活動することができなくなります。



### ○1日に必要なたんぱく質はどれくらい？

1日あたりのたんぱく質推奨量は、18歳以上の男性で1日60g、女性で1日50gが目安とされています。

そのため、毎食に、肉・魚・卵・大豆製品など様々な食材を組み合わせるとりましょう。



★それぞれ片手にのるくらいの量を 3食にわけて 食べましょう★

例えば…



全部食べれば

1日50g以上

いろいろな種類から たんぱく質を とりましょう

|                |     |              |         |               |
|----------------|-----|--------------|---------|---------------|
| 肉でとるなら…        |     |              | 魚でとるなら… |               |
|                | または |              | または     |               |
| 豚肉の<br>生姜焼き 3枚 |     | 鶏のから揚げ<br>3コ |         | ハンバーグ<br>80g  |
|                |     |              |         |               |
|                |     |              |         | 刺身<br>切り身5枚   |
|                |     |              |         | または           |
|                |     |              |         |               |
|                |     |              |         | 魚のムニエル<br>1切れ |

肉・魚・卵にプラスしてとりましょう！

|        |        |                  |               |   |                 |     |                 |   |                |
|--------|--------|------------------|---------------|---|-----------------|-----|-----------------|---|----------------|
| 大豆製品の例 |        |                  | 乳製品の例         |   |                 |     |                 |   |                |
|        |        |                  |               | + |                 | または |                 | + |                |
| 納豆     | 豆腐のみそ汁 | 冷奴<br>1/3丁(100g) | 牛乳<br>(100ml) |   | ヨーグルト<br>(100g) |     | ヨーグルト<br>(100g) |   | チーズ<br>1コ(20g) |

## ○日ごろの食事をチェックしてみましょう！

必要な栄養が摂れているか確認してみましょう。チェックが多かった方は、必要なたんぱく質が不足している可能性があります。

- 食事を抜いてしまうことがある
- 肉・魚・卵・大豆製品をあまり食べない
- 牛乳・乳製品をあまり食べない
- 口や歯の具合が悪いため、食べることに支障がある
- さっぱりした物を好み、油を使った料理をあまり食べない
- この3ヶ月間に1kg以上体重が減った

## ○栄養不足とは？

栄養不足とは、健康的な体を保ち活動するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足した状態をいいます。栄養が不足していると、身体に様々な不調が現れます。

- ・病にかかりやすくなる
- ・免疫力や体力が低下する
- ・筋肉量や筋力の低下
- ・認知機能の低下
- ・骨が弱くなる
- ・脱水 など



BMI(18.5未満)や体重減少率(6か月間に2~3kgの体重減少)などの指標が目安です。心配な場合は、血液検査(血清アルブミン)などが行われることもあります。

このような状態だと、活動量の低下や食欲の低下をまねき、さらに栄養不足におちいるといった悪循環につながってしまいます。

## ○バランスのよい食事を心がけましょう！

皆さんは、『主食』『主菜』『副菜』をそろえた食事をとれていますか。たんぱく質を含め、バランスのよい食事をとることが、健康的な体づくりにとって大切です。特に、高齢期は、肉、牛乳、乳製品、油が不足しがちになりますので、意識して摂るようにしましょう。

### 「副菜」

主食と主菜ではとりきれないビタミン、ミネラル、食物繊維などを補うおかず

野菜・きのこ・海藻など



### 「主菜」

たんぱく質を含む料理

魚・肉・卵・大豆製品など

※1つの食品に偏らず、様々な食品でたんぱく質を摂りましょう



### 「主食」

体を動かすエネルギーになる食べ物

ごはん・パン・麺など



阿見町 健康づくり課(総合保健福祉会館「さわやかセンター」内)

電話:029-888-2940



家族・ご近所・友達へ どんどん広めていきましょう！  
町の人々に 元気が届きますように...

