Vol.61　たんぱく質はとれていますか？

～元気に過ごすために～アクティブシニアの補食の選び方

作成　保健指導チーム



久々に体重を測ったら痩せていたな。
食べているのにどうしてだろう？

たんぱく質は足りていますか？
たんぱく質は、体を作る材料となる大切な栄養素です。
体内で作れないため、食事から取る必要があります。





朝は少し食べる。昼は菓子パンぐらい。おなかが空いたら
おやつも食べるし、夕食は多めに食べてるから大丈夫！

たんぱく質は体内に貯めておきにくい栄養素なので、
1回にまとめてとるより、毎食こまめにとるのがおすすめです。
たんぱく質の推奨量は18歳以上で大きくは変わらず（女性は同じ）、**若い人と同じように毎日しっかりとることが大切です。**



たんぱく質の食事摂取基準（推定平均必要量と推奨量）

年齢	男性		女性	
（歳）	推定平均必要量（g）	**推奨量（g）**	推定平均必要量（g）	**推奨量（g）**
18～29	50	**65**	40	**50**
30～49	50	**65**	40	**50**
50～64	50	**65**	40	**50**
65～74	50	**60**	40	**50**
75以上	50	**60**	40	**50**

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）スライド集」（2025）

低栄養に注意！

中年期までは生活習慣病の予防として食べ過ぎないことが重要です。高齢期になると食べる量が徐々に減るため、”**食べなさ過ぎ**”によるやせが「**フレイル（虚弱）**」の危険性を高めます。高齢の方や以前よりも食事の量が減ってきた方は低栄養予防のため、**たんぱく質は推奨量以上を目安に摂取**することを意識しましょう！　厚生労働省「元気に食べてフレイ予防」（2025）



たんぱく質を食事でとるポイント



食事量が少ないなど、1日3回の食事でとりきれない場合は、
“補食”をとりいれましょう。

肉、魚、卵、乳・乳製品、大豆・大豆製品の5つは、
良質なたんぱく質が多く含まれています。

国立長寿医療センターホームページ「良質なたんぱく質とは？【低栄養予防】」2025年8月29日に利用

補食おすすめ食品



食品名	目安量	たんぱく質量（mg）
牛乳	コップ1杯（200mℓ）	6.0
ヨーグルト	1パック（100g）	6.6
スライスチーズ	1枚（16ｇ）	3.5
豆腐	1丁（280g）	14.0
豆乳	コップ1杯（200mℓ）	6.2
ゆで卵	1個（50ｇ）	5.6
玉子豆腐	1個（117ｇ）	30.4
魚肉ソーセージ	1本（95g）	9.8
ちくわ	1本（90g）	11.1
きな粉	大さじ1（7g）	2.4
スキムミルク	大さじ1（6g）	1.8











文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」（2023）より当社作成

プロテイン飲料、プロテインバーや高たんぱくを売りにした乳製品など、**たんぱく質をとりやすい商品**が数多く市販されています。
また、普段の飲み物に**スキムミルクやきな粉を加える**こともおすすめです。

気に入ったものがあれば、上手に取り入れてみましょう！

健康についてのご相談は、保健指導担当の保健師、管理栄養士、
健康運動指導士にお気軽にお声がけください。