

今回は食事の基本である、**主食**と**たんぱく質**に注目した食事摂取のポイントについてお伝えします。食事摂取量不足は、「低栄養」「サルコペニア(筋肉量減少や筋力低下)」「フレイル(虚弱)」のリスクを高めてしまいます。

主食

◎食事摂取のポイント

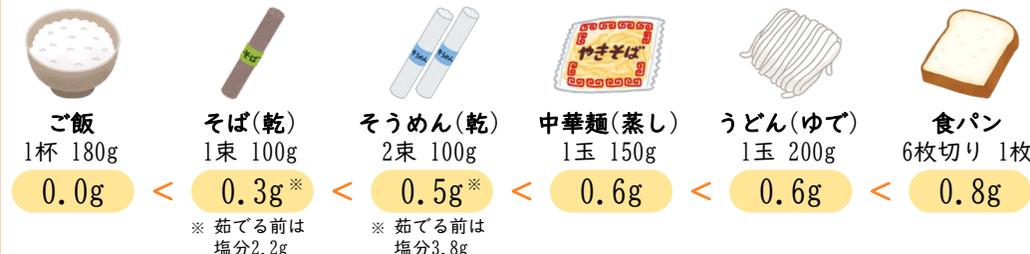
- などの「主食」は **毎食食べる**
- **ご飯** **パン** **麺類**

- パンや麺類には食塩が含まれるため「**ご飯**」がおすすめ!

- ご飯の量は下の表を参考に摂取

身長(cm)	130	140	150	160	170	180	190
1食のご飯の目安量(g)	120	140	160	180	200	240	270

【主食別の塩分量比較】



麺類はスープにも塩分が多く含まれているため、頻度が多くならないようにしましょう。スープを飲まないことも大切なポイントです!

たんぱく質

◎食事摂取のポイント

- などの「たんぱく質」は **毎食食べる**
- **肉** **魚** **卵** **大豆製品**

- 朝食は **少量でも良いので摂取** する **朝たん**
- 朝食時にたんぱく質を摂取すると筋肉がつきやすくなる

- 主食とたんぱく質の **どちらも摂取** することが重要!

- 主食+たんぱく質 → 筋肉を作る
- たんぱく質のみ → エネルギー源として使われる

- リンが上がった場合は、**リン吸着薬を活用** して調整すればOK!

▼身長別 1日のたんぱく質摂取量の目安

身長(cm)	130	140	150	160	170	180	190
たんぱく質(g)	45.0	50.0	60.0	65.0	75.0	85.0	95.0

目安量あたりのたんぱく質量	牛肩ロース 薄切り1枚(60g) たんぱく質 9.7g 牛もも 薄切り1枚(50g) たんぱく質 9.8g	さば 1切れ(120g) たんぱく質 24.7g 鮭 1切れ(80g) たんぱく質 17.8g	木綿豆腐 1/3丁(100g) たんぱく質 6.6g 絹ごし豆腐 1/3丁(100g) たんぱく質 4.9g
	豚バラ 薄切り1枚(20g) たんぱく質 2.9g 豚ロース 薄切り1枚(25g) たんぱく質 4.8g	ツナ缶 1/2缶(40g) たんぱく質 7.5g さば水煮缶 1/2缶(95g) たんぱく質 19.9g	高野豆腐 1個(20g) たんぱく質 10.1g 納豆 1パック(50g) たんぱく質 8.3g
	鶏もも(皮無) 1/4枚(50g) たんぱく質 9.5g 鶏ささみ 1本(40g) たんぱく質 8.7g	鶏卵 Mサイズ1個(60g) たんぱく質 6.3g 牛乳 コップ1杯(200ml) たんぱく質 6.9g	無調整豆乳 コップ1杯(200ml) たんぱく質 7.6g 調整豆乳 コップ1杯(200ml) たんぱく質 6.7g

プラス一品でたんぱく質アップ

【朝食】

たんぱく質 +6.3g ↑

卵1個

【昼食】

たんぱく質 +3.2g ↑

えび天1尾

【夕食】

たんぱく質 +8.3g ↑

納豆1パック

「主食」「たんぱく質」どちらも十分摂取することが重要です。食事量が少ない方は油脂類(揚げもの・炒め物など)も活用しましょう。