

高齢者の食事

フレイルとは・・・

年齢とともに、心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル(虚弱)」といいます。

フレイル予防には、日々の食事が欠かせません！

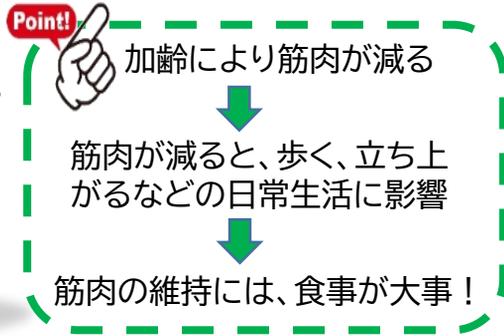
体力のベースは、エネルギーとたんぱく質

体の機能を維持するうえでまず必要なのは、エネルギーとたんぱく質。体力・免疫力の維持のためには、どちらが不足してもいけません。

体を動かすために必要な
エネルギー



筋肉や骨、免疫物質などを作る
たんぱく質



1日に必要な量	男性	女性
エネルギー ※普通の活動量	65～74歳 2400kcal 75歳以上 2100kcal	65～74歳 1850kcal 75歳以上 1650kcal
たんぱく質	60g	50g

厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年度版)より

たんぱく質を意識的にとりましょう

*赤字がたんぱく質量(生食品は加熱により変化あり)

日本食品標準成分表(八訂)増補2023年参考

1日の目安量(60.3g)

ご飯(150g) **3.8g** そば(ゆで)(100g) **4.8g** ロースハム2枚(30g) **5.6g**

鮭1切れ(生)(70g) **15.6g** 鶏肉(もも皮付き生)(80g) **13.3g**

木綿豆腐1パック(100g) **7g** 牛乳1杯(200ml) **6.6g** カステラ1切れ(50g) **3.6g**

*絹豆腐だと-1.7g

1日の目安量(50.4g)

うどん(ゆで)(100g) **2.6g** 豚肩ロース肉(生)(100g) **17.1g**

まぐろ刺身3切れ(30g) **7.4g** ほたて刺身3切れ(45g) **6.1g**

ゆで卵1個(50g) **6.3g**

納豆1パック(50g) **8.3g** ヨーグルト1個(70g) **2.6g**

- 主食・主菜・副菜 バランスよく栄養をとることが大事
- 1日3食バランスよく
- 主食、主菜、副菜がそろると、自然とバランスの良い食事に近づきます
- 食欲がない時は、おかずを優先しましょう
- おやつに乳製品を取り入れて
- 缶詰やレトルト食品も活用して

ツナ水煮缶(100g) **18.3g** いわしの蒲焼缶(100g) **16.2g** 調理ハンバーグ100g(合いびき) **13.4g**

「オーラルフレイル」聞いたことがありますか？

噛んだり、飲み込んだり、話したりする力が衰えることをいいます。歯を守り、噛む力を保つことで、いつまでもいきいきと過ごしましょう。

お口の健康を！

定期的に歯科検診を！

問い合わせ先

台東区在宅療養支援窓口

☎ 03-5603-0235

FAX 03-5603-0236

メール taito-zaitaku@jadecom.jp

受付時間

月～金曜日 午前9時～午後5時 / 土曜日 午前9時～正午 ※祝日・年末年始を除く

在宅療養支援窓口に関する情報は、こちらの台東区ホームページから→

