

低栄養を防ぐおすすめ食材！

たんぱく質

(日本食品標準成分表 2015 より抜粋)

厚揚げ (1枚 200gあたり)	21.4g	もめん豆腐 (1パック300gあたり)	19.8g	本まぐろ赤身 (100gあたり)	26.4g
スライスチーズ (1枚 18gあたり)	4.0g	魚肉ソーセージ (1本 26gあたり)	3.0g	紅さけ 焼き (100gあたり)	28.5g
豆乳 (1パック 200mlあたり)	7.2g	鶏ささみ (100gあたり)	23.0g	ちくわ (1本 26gあたり)	3.2g
納豆 (1パック 45gあたり)	7.4g	豚もも肉(脂身つき) (100gあたり)	20.5g	卵 (1個)	6.9g
ロースハム (1パック 40gあたり)	6.6g	ウィンナー (1本 18gあたり)	2.4g	牛乳 (1パック 200mlあたり)	6.6g
鶏むね肉(皮付き) (100gあたり)	19.5g	豚ヒレ肉 (100gあたり)	22.7g	紅さけ 生 (100gあたり)	22.5g
ツナ缶 (1缶 70gあたり)	12.4g	豚バラ肉 (100gあたり)	14.4g		

こんなこと、ありませんか？

気力がない
体重が減ってきた
風邪にかかりやすい
握力が弱い
抜け毛や髪の毛の脱色が多い
認識機能が低下してきた

実は…「低栄養」が原因かも！

例えばこんなメニューはいかが？

プラスたんぱく質 11.4g

チーズ
納豆

トーストにプラス

プラスたんぱく質 31.4g

まぐろの刺身
とうふ 1/4丁

ごはんとお味噌汁にプラス

プラスたんぱく質 15.6g

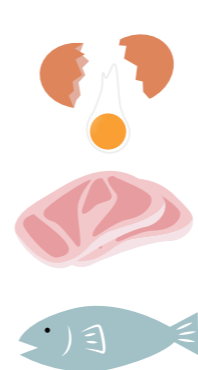
きゅうり
ツナ缶
ちくわ

酢飯にプラス

使いやすいくて高たんぱく!!
コンビニやスーパーで販売している「サラダチキン」が優秀!!

サラダチキン + すき焼きのタレ = 絶妙な甘辛味

サラダチキン + ごはんとお茶 = 鶏茶漬



今や65歳以上の約2割がたんぱく質など身体に必要な栄養素が足りない「低栄養」状態があると云われています。筋肉や骨の衰えばかりか、認知機能の低下や死亡のリスクにもつながるので高たんぱく食材を上手く利用していつまでも元気な身体を維持しましょう！

65歳以上約2割が「低栄養」状態

1日に摂りたいたんぱく質量

男性		女性	
	たんぱく質		たんぱく質
70歳以上	91g	70歳以上	72g
50~69歳	101g	50~69歳	78g

参照元：日本人の食事摂取基準 2015年版

高たんぱく食材で低栄養を防ごう！