

65歳以上の人は メタボ予防からフレイル予防にギアチェンジ!!

～ 65

70

75～ (歳)

メタボ予防

フレイル予防

エネルギー制限
食塩・脂肪を減らす

適切なエネルギー摂取
たんぱく質を増やす

フレイル予防のための 食生活のポイント

❖ バランスよく、たんぱく質をしっかりと

主食のみの食事は避け、いろんな食材を組み合わせた食事を意識しましょう。

たんぱく質は1食20gを目安にとることがすすめられています。

年をとっても、
必要なたんぱく質量は
変わりません!

たんぱく質約20gの1食分

() 内はたんぱく質量



ご飯普通盛り
150g (3g)



焼き鮭1切れ
65g (14g)



副菜の例 (3g前後)



青菜のおひたし
70g (2g)

または



豆腐の
味噌汁1杯 (4g)



ヨーグルト1個
90g (4g)

変更OK

変更OK

変更OK

どれか1つ



食パン1枚8枚切り
45g (4g)



かけうどん1人前
200g (6g)

どれか1つ



ハムエッグ1人前
80g (11g)



刺身1人前
90g (15g)



サバの味噌煮缶
1/2缶 (13g)



焼き鳥缶
1缶 (12g)



肉じゃが1人前
100g (12g)



冷奴100g (6g)
と納豆40g (6g)

どれか1つ



牛乳コップ1杯
200mL (6g)



チーズ1枚
18g (4g)

おすすめ☆

手軽に食べられる食材を
常備しておくと便利です。



たまご豆腐1個
110g (6g)



魚肉ソーセージ
1本 (7g)



プリン1個
100g (5g)

参考:
食べるにこだわるフレイル対策
調理のためのベーシックデータ
(第6版)
食事摂取基準(2020年版)
食品成分表(2022年版)