

# ふれデイ通信

## 「たんぱく質を摂ろう」編

【第26号 令和8年3月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域支え合い支援課 ふれあいデイ担当 (矢延・高土居)

〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2(さざんか会館 1階)

TEL: (0857) 24-3180

桜の便りが待ち遠しい季節になりました。皆さま、お変わりはありませんか。今回は、フレイル予防に効果的な「たんぱく質摂取」についてお知らせです。

### たんぱく質の必要性

高齢になると食が細くなり、たんぱく質の摂取が少なくなりがちです。健康のため野菜中心の食生活を送っている方も多いですが、たんぱく質が不足すると筋力や心身の活力が低下し「フレイル」に陥りやすくなります。フレイル予防を目的とした場合、少なくとも 1.0g/kg体重/日 (体重程のグラム)以上の摂取が望ましく、推奨量は、男性で60g、女性で50gとなっています。

### 食材に含まれるたんぱく質の量のめやす

魚	約一食分の分量	たんぱく質量	約一食分の分量	たんぱく質量	約一食分の分量	たんぱく質量
魚	サケ 1切 80g	約18g	サンマ 1尾 100g	約17g	マグロ 刺身 5.6枚 100g	約24g
	さば水煮缶 1缶 140g	約30g	塩さば 1切 100g	約22g	カツオ 刺身 5.6枚 100g	約26g
	ちくわ 1本 30g	約4g	しらす干し 大さじ1 7g	約2g	魚肉ソーセージ 1本 30g	約8g
肉	鶏むね肉 2/5枚 100g	約21g	鶏もも肉 2/5枚 100g	約18g	サラダチキン 大1個 110g	約25g
	牛肩ロース 1人前 100g	約14g	豚ロース 1人前 100g	約18g	豚こま 約5枚 100g	約18g
	ひき肉 100g	約17g	ベーコン/ウィンナー 3枚/3本	約7g	手羽元 1本 約60g	約11g
豆	木綿豆腐 半丁 150g	約8g	油揚げ 1枚 30g	約7g	納豆 1パック 50g	約8g
	調整豆乳 1杯 200ml	約7g	きな粉 大さじ1 7g	約3g	黒豆 小鉢1杯 60g	約4g
	牛乳 1杯 200ml	約7g	ヨーグルト 100g	約4g	プロセスチーズ 1個 18g	約4g
卵	たまご 1個 50g	約6g	※慢性腎臓病、糖尿病腎症など、たんぱく質摂取に制限が必要な方は、かかりつけの医師にご相談ください。			

※参考:厚生労働省「日本人の食事摂取基準/対象特性:高齢者」[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_44138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html)

栄養指導を通じて、フレイルの症状や状態の改善が見込まれることが明らかな栄養素は「たんぱく質のみ」となっています。たんぱく質は「食事から必ず補給し摂取しなければならない必須栄養素」です。若年に比べて高齢者はたんぱく質の必要摂取量が多いという研究結果もあり、加齢に伴って減少していく筋肉量及び、筋肉を維持する上で、高齢者こそ多くのたんぱく質が必要となります。意識して少しずつ摂り入れてみてください^^



<https://www.totoricity-syakyu.or.jp/>

これまでのふれデイ通信は「こちらから」



【脳トレコーナー】「春に関する言葉」を入れて、しりとりを完成してみてね

※ヒントは、逆さにしてあります ^^

例

あさ ↓ さんさい ↓ いえ	かさ ↓ ランドセル	はは ↓ 三日月	桜もち ↓ プラモデル
くつ ↓ しお	文鳥 ↓ すずめ	おに ↓ くるま	演歌 ↓ うで時計
世界 ↓ ゴム手袋	ゆかた ↓ コアラ	ココア ↓ けん玉	サンゴ ↓ 獅子舞

前回の解答

単語が完成するように、一文字入れてね

ぼ ↓ こたつ ↓ ん	き ↓ すもう ↓ の
ず ↓ りぼん ↓ ん	ま ↓ かつお ↓ げ

漢字は矢印方向に「二字熟語」になります ^^

今 ↓ 当 ↓ 本 ↑ 日 ↑ 常	花 ↓ 発 ↓ 見 ↓ 学 ↑ 事	樹 ↓ 森 ↓ 林 ↓ 道 ↑ 業	日 ↑ 立 ↓ 夕 ↓ 顔 ↓ 食
空 ↓ 福 ↓ 耳 ↓ 初 ↑ 栓	勝 ↓ 騎 ↓ 手 ↓ 紙 ↓ 袋	真 ↓ 天 ↓ 空 ↓ 想 ↓ 手	工 ↑ 馬 ↓ 木 ↓ 刀 ↑ 琴