

にしGO健幸だより

R7.2月

vol.9



R7.1月号の「にしGO健幸だより」では、「健康寿命を延ばすためにできる7つのこと」を紹介しました。取り組みの1つ「バランスのとれた食事」には、たんぱく質が欠かせません。不足すると筋力低下し、逆に過剰摂取すると体脂肪として体に蓄えられ体重増加や腎臓へ負担がかかる等のデメリットがあります。

今回は、たんぱく質のとり方などについてお伝えしていきます。

たんぱく質はどれくらいとったらいいの？

たんぱく質の働きは、筋肉を作るだけではありません。内臓や皮膚などあらゆるからだのパーツは、たんぱく質でできています。さらに、生命を維持するさまざまな機能に関わっています。

また、たんぱく質の1日の摂取推奨量は厚生労働省（日本人の食事摂取基準2020年版）において、男性18歳～64歳は65g/日、65歳以上は60g/日・女性18歳以上は50g/日が目安となっていますが、体重や身体活動レベルによっても変わってきます。必要なたんぱく質量については、裏面で計算してみましょう！

ある日の1日の食事のイメージ

朝

- ・食パン1枚(60g) → 4.4g
- ・目玉焼き(60g) → 6.0g
- ・牛乳(200ml) → 6.3g

たんぱく質の合計
16.7g

肉、魚、卵、乳・乳製品、大豆・大豆製品からバランスよく、たんぱく質をとりましょう

昼

- ・中華麺(150g) → 7.1g
- ・チャーシュー2枚 → 4.8g
- ・ゆで卵1/2個 → 2.9g
- ・なると1枚(6g) → 0.5g
- ・ほうれん草(25g) → 0.4g
- ・焼きのり(1.5g) → 0.5g

たんぱく質の合計
16.2g

朝・昼・夕にわけてたんぱく質をとりましょう

夕

- ・精白米(150g) → 3.8g
- ・麻婆豆腐(290g) → 16.9g
- ・アサリの味噌汁 → 0.6g
- ・酢の物(115g) → 0.6g (きゅうりとわかめ)

たんぱく質の合計
21.9g

主食もしっかり食べましょう

この日の総たんぱく質量
54.8g

たんぱく質量が不足しているときは、食事や間食などでちょい足し!!

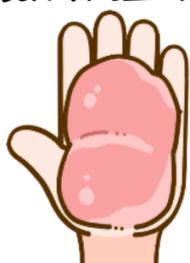
たんぱく質 6.0g ベーコン54g	たんぱく質 5.8g ツナ(マグロ)油漬け 1缶40g	たんぱく質 12.3g かつお刺身 3切れ60g	たんぱく質 5.3g 冷や奴(絹ごし) 100g(1/3丁)	たんぱく質 3.4g 焼くわ 1本30g	たんぱく質 1.9g ブロッコリー50g	たんぱく質 5.8g 納豆 1パック40g
たんぱく質 6.0g 生卵(M玉)1個	たんぱく質 3.9g プロセスチーズ 1個18g	たんぱく質 3.0g ヨーグルト(脱脂加糖) 75g	たんぱく質 5.9g 小魚アーモンド 20g	たんぱく質 1.5g みたらし団子 1本55g	たんぱく質 5.3g カスタードプリン 1個100g	たんぱく質 3.9g シュークリーム 1個70g

自分の手を使って、自分に合った食事の目安量を知りましょう!(手ばかり)
肉、魚、卵、乳・乳製品、大豆・大豆製品それぞれの食品が片手にのるくらいの量を毎日食べましょう。

計測は大変!
そんなときには
「手ばかり」!



サケ(シロサケ)
1切れ80~100g
→たんぱく質:約18.9g



若鶏もも肉(皮付き)
80~100g
→たんぱく質:約13.6g



もめん豆腐
100g(1/3丁)
→たんぱく質:約6.7g



鶏卵(M玉)1個
→たんぱく質:約6.0g



牛乳200ml
→たんぱく質:約6.3g



あなたに必要なたんぱく質はどれくらい？

体重に合わせた1日に必要なたんぱく質量を計算してみましょう！



※腎機能低下などで、たんぱく質量の制限が必要な方は、主治医の先生の指示に従ってください。

計算方法

$$\text{体重 (kg)} \times \text{係数 (a)} = \text{1日に必要なたんぱく質量 (g)}$$

年齢	身体活動レベル	男性の係数	女性の係数
18~29歳	低い (I)	1.33	1.24
	ふつう (II)	1.56	1.45
	高い (III)	1.78	1.66
30~49歳	低い (I)	1.27	1.23
	ふつう (II)	1.48	1.44
	高い (III)	1.69	1.64
50~64歳	低い (I)	1.23	1.16
	ふつう (II)	1.43	1.36
	高い (III)	1.64	1.55
65~74歳	低い (I)	1.17	1.13
	ふつう (II)	1.38	1.32
	高い (III)	1.58	1.51
75歳以上	低い (I)	1.13	1.09
	ふつう (II)	1.33	1.28
	高い (III)	-	-

身体活動レベルの目安

- 低い (I)
生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
- ふつう (II)
座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合
- 高い (III)
移動や立位の多い仕事への従事者、あるいはスポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

※75歳以上の身体活動レベルは「年齢階級別にみた身体活動レベルの群分け(男女共通)」より、低い (I) またはふつう (II) で計算します。

計算例

①65歳、女性、身体活動レベル (I)、体重53kgの場合

$$\text{体重 } 53 \text{ (kg)} \times \text{係数 (a) } 1.13 = \text{1日に必要なたんぱく質量 約 } 60 \text{ (g)}$$

②58歳、男性、身体活動レベル (II)、体重68kgの場合

$$\text{体重 } 68 \text{ (kg)} \times \text{係数 (a) } 1.43 = \text{1日に必要なたんぱく質量 約 } 107 \text{ (g)}$$