

家で手軽に

Vol.9 食生活

バランスよく 3食しっかり食べて

## たんぱく質で筋力維持

からだを動かすことが少なくなると、おなかですかさず食事量も減りがち。  
体力や筋力の維持に欠かせない、たんぱく質に注目してみましょう。

ゆるトレで  
フレイル予防

この時季は外出が減り、食事量も減っていませんか？

フレイルの予防のためには、3食しっかり食べてバランスよく栄養素をとることが大切。なかでも骨や筋肉などからだを作るたんぱく質が不足すると、筋力が低下してフレイルの危険性が高まります。おかずやおやつで、意識してたんぱく質をとるようにしましょう。



管理栄養士  
本川 佳子先生

東京都健康長寿医療センター  
研究所 研究員

## 1 1日に必要なたんぱく質の量は約50～60g

たんぱく質の1日当たりの推奨量は、18歳以上でほぼ変わりません（右図参照）。中年期以降は筋肉がつきにくくなるので、意識的にたんぱく質をとらないと、筋肉量が減少しやすくなってしまいます。一度にまとめてとるより、3食に分けてバランスよくとるほうが筋力の維持や向上には効果的です。

たんぱく質の1日当たりの推奨量

	男性	女性
18歳～64歳	65g	50g
65歳以上	60g	

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

## 2 たんぱく質がとれる食材

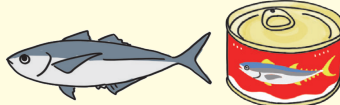
## 動物性たんぱく質

肉



精肉のほか、ハムなどの加工品

魚



生魚のほか、缶詰など

卵



乳製品



牛乳、チーズなど

おやつにも

## 植物性たんぱく質

大豆

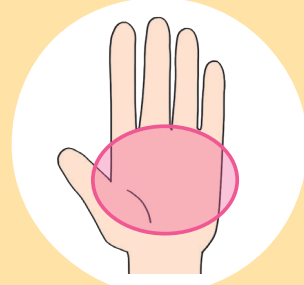
大豆加工品



豆腐、納豆、豆乳など

プラス1品に

「手のひら1枚分」で  
約20g = 1食分



肉や魚などは手のひら（指は入れない）1枚分の大きさを目安にとると、1食に必要なたんぱく質摂取量（約20g）になります。