

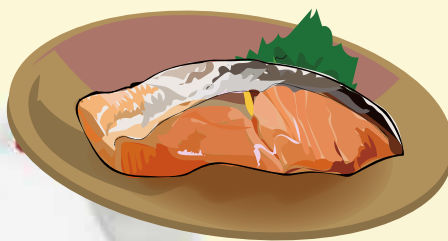


肉も魚も食べよう！

65歳
からは

たんぱく増し

元気の
ひけつ
秘訣！



ぱく増し生活やっています

特別インタビュー

ぱく増しとは



高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな想いをこめてぱく増しという標語を作りました。

※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

めざそう！

1食20g

ぱく増し
簡単レシピ4選

は、中面に

高齢者の食事「たんぱく増し」

1食

めざそう! 20g

食材の絵の()は、たんぱく質の量(g)。▶は、ごはんやパン等のたんぱく質も含む。

他にも掲載中!
ぱく増しレシピ

スマホのカメラでこの二次元コードを
読み取るとレシピがみられます。



ぱく増し簡単レシピ4選

1 いわしとオクラをレンジでチンしてのせるだけ!
いわしのひつまぶし丼

いわしの蒲焼缶 (16g) + 冷凍オクラ (21g)
※薬味は、のり、ゴマ、ネギ、わさび、
柚子こしょう等がおすすめです。



3 ツナマヨとチーズをのせて
オーブントースターでチン!
ツナピザトースト

ツナ 水煮缶 (13g) + マヨネーズ + ピザ用チーズ (23g)
※カット野菜を添える。



2 ロールパンにはさむだけ!
ハンバーグサンド

レトルトハンバーグ160g (15g) + カットキャベツ (22g)



4 あたたかいご飯にのせるだけ!
しらす納豆卵丼

しらす20g (4g) + 納豆 (8g) + 温泉卵 (7g) + 冷凍ほうれん草 (23g)
※冷凍ほうれん草は別にレンジで温める。



なぜ?

ぱく増し なの?

加齢により筋肉が減る

筋肉量は20~30代に一番増加し、それ以降は何もしないと徐々に減少する。

筋肉が減ると

歩く、立ち上がるなどの日常生活に影響! 転倒もしやすくなる。

筋肉の維持には、
食事が大事!

もちろん、運動は大事。
それと同じくらい筋肉に必要な栄養を摂ることが重要。

食事と運動で相乗効果!

必要な栄養は、

たんぱく質

量は、

毎食20g以上

摂ることが目安!!

だから、今日からしっかり
ぱく増し生活!

たんぱく質が足りていないと感じたときは

4つの分類から 手軽にぱく増し

肉	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)	魚	まぐろ刺身 5切れ (22g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	魚肉ソーセージ1本 (8g)
	卵 (7g)	卵焼き100g (10g)	大豆製品 (絹木綿 5g, 木綿 9g)		豆腐 1パック (7g)	豆乳 200ml (7g)	大豆水煮 100g (13g)

乳製品 おやつ
でぱく増し

牛乳200ml (7g)	ヨーグルト 100g (4g)	ひとロチーズ 3個 (3g)
プリン 100g (6g)	カステラ 1切れ50g (3g)	

頼りになる
配食サービス

食事が食べにくい場合、
おかゆ対応、キザミ対応
等してくれます。

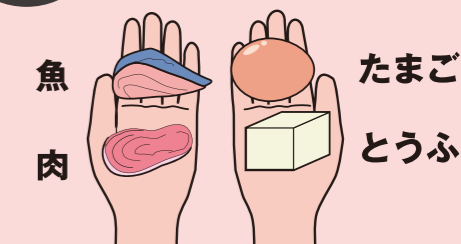


こちらの一覧は、
● 住区センター
● 区民事務所
● 地域学習センター
にて配布中



豆知識

1日に必要なたんぱく質の量は、
両手にのるくらい



(出典)ヘルスプランニング・あいち
手ばかり栄養法より

グラム
たんぱく質の量(g)は、
食材の重さではないよ。
卵1個は約50gだけど、
たんぱく質は7gなんだ!



※65歳以上の方の筋肉維持には、1日に少なくとも体重1kgあたり1g以上のたんぱく質を摂ることが望ましい(体重60kgの方は60g以上)。厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。



ぱく増し生活 やっています

Nさん 86歳 (撮影時)

簡単アイデア料理でぱく増し 地域活動にも積極的!

友愛クラブで活躍中のNさんは、「会社は定年、
地域は一生!」と地域活動に積極的に参加しています。



大した料理は
作らないよ。
電子レンジを使った
簡単な料理だけ。

おすすめレシピはこちら

鶏肉のピリ辛チーズかけ (3食分)

- ① 鶏もも肉 (から揚げ用) に下味をつける。
- ② 耐熱皿にちぎったキャベツ、薄切りにした玉ねぎ、
①の肉をのせ、ラップをして加熱 (600wで8分)。
- ③ ピザ用チーズをかけてさらに加熱 (600wで2分)。



分量 鶏もも肉250 ~ 300g、キャベツ5枚、玉ねぎ1/2個、ピザ用チーズ大さじ4

下味 コチュジャン大さじ1と1/2、ゴマ油大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、にんにくチューブ5cm



Iさん 79歳 (撮影時)

ぱく増し 生活で骨折前より元気はつらつ!

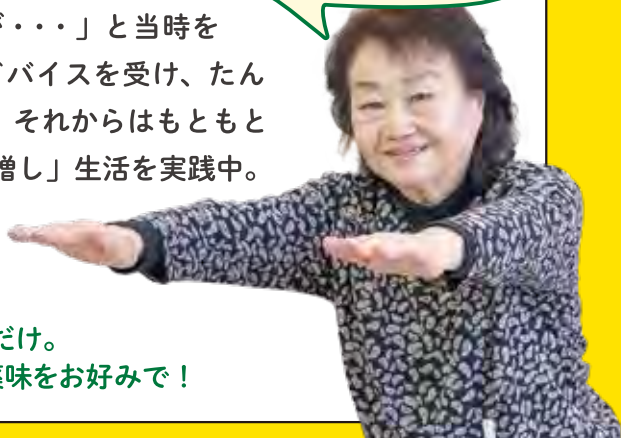
絆のあんしん協力員への登録や、体操サロンのリーダーとして関わるなど大活躍のIさん。「毎日牛乳を飲んでウォーキングをしていたから自分は大丈夫だと思っていました。ところが・・・」と当時を語ります。骨折した際に、栄養士さんのアドバイスを受け、たんぱく質が不足していることに初めて気づき、それからはもともと好きな肉に加え、魚もしっかり食べ「ぱく増し」生活を実践中。

70代で2回の骨折を経験。
その後、「ぱく増し」生活を実践し、
今では骨折前より
元気はつらつ!

おすすめレシピはこちら

あら汁風みそ汁

みそ汁 (薄味で) にさば水煮缶を入れるだけ。
※生姜、ねぎ、柚子こしょう、七味等の薬味をお好みで!



地域包括支援センター(ホウカツ)は65歳からの健康・介護の相談窓口です。
「介護予防教室」や「地域での活躍の場」のご案内もいたします。
ぜひ元気なうちからご自身・ご家族のこと、お気軽にご相談ください。

お近くの地域包括支援センターはこちらから
月~土曜日、午前9時~午後5時(祝日・年末年始を除く)

