

知っておきたい💡 カロリーを抑えても 耳より情報 たんぱく質はしっかりとろう

たんぱく質はなぜ必要？

体を作る元になるので、
不足すると筋肉量が減少し、
筋力や体を動かす力が低下しやすくなります。

皮膚、筋肉、血液、内臓、
免疫物質などあらゆる
部分の原料になるよ



例

ふらつき・転倒
しやすくなる

移動、食事、トイレ、
入浴、着替え、身支度など

日常的な動作の
一つ一つに
時間がかかる
またはできなくなる



筋肉が減り脂肪が増えていると、体重や体型が変わらなくても
筋肉量の減少に気がつきにくいので注意が必要です。

体重は変わらないまたは
増えたが筋肉量減少

健康な状態



筋肉減・脂肪増



たんぱく質は1日にどれくらい必要？

男性 **65g**※
(65歳以上は60g)

女性 **50g**※

※日本人の食事摂取基準(2025年版)推奨量18歳以上より



カロリーに気をつけつつも、たんぱく質が
しっかりとれる食事を心がけましょう

肉や魚介類、卵、大豆・乳製品などに多く含まれる
ので、これらが豊富に入った料理が◎