

高齢者に必要な栄養

元気な体を保つためには『たんぱく質』と『エネルギー』が不可欠！！

生命維持に欠かせない **三大栄養素**

たんぱく質



たんぱく質

肉、魚介類、卵、大豆、牛乳、乳・大豆製品 などに多い

骨や筋肉、血などの体のもとをつくる

糖質



糖質

ごはん・パン・めん、
いも、果物 などに多い

体を動かすためのエネルギーとなる

脂質



脂質

油、バター・マーガリン、
肉・魚の脂肪 などに多い

不足すると体力や免疫力が低下します。

高齢者(65歳以上)は1日にこれだけ必要

	たんぱく質※1	エネルギー※2
男性	60g	2100～2350kcal (75歳以上1850～2250kcal)
女性	50g	1650～1850kcal (75歳以上1450～1750kcal)

日本人の食事摂取基準(2025年版)より ※1 推奨量 ※2 推定エネルギー必要量の身体活動レベルⅠ(低い)・Ⅱ(普通)

エネルギーは加齢と共に活動量が減るので必要量も少なくなりますが、

たんぱく質は筋力低下や骨折、病気を防ぐために若い時(18歳～)とほぼ同じ量が必要です

たんぱく質60gはこれぐらい(例)

【朝】

食パン1枚
(6枚切) **5.6g**
卵1個
(50g) **6.1g**



牛乳1杯
(150ml) **5.1g**



【昼】

ごはん軽く1杯
(140g) **3.5g**



豚肩ロース肉3枚
(70g) **13.5g**



ヨーグルト1個
(70g) **2.5g**



【夕】

ごはん軽く1杯
(140g) **3.5g**



鮭1切れ
(70g) **15.7g**



納豆(ミニ)1パック
(30g) **5g**



ミネラル、ビタミンも大切ですが、
エネルギーとたんぱく質が不足した
体の中ではしっかり動きません。

バランスよく栄養をとることが重要です！

皮膚の健康
亜鉛



ミネラル

骨の健康
カルシウム



ビタミン