

# やさしい健康教室 ~食べて筋肉を守ろう~

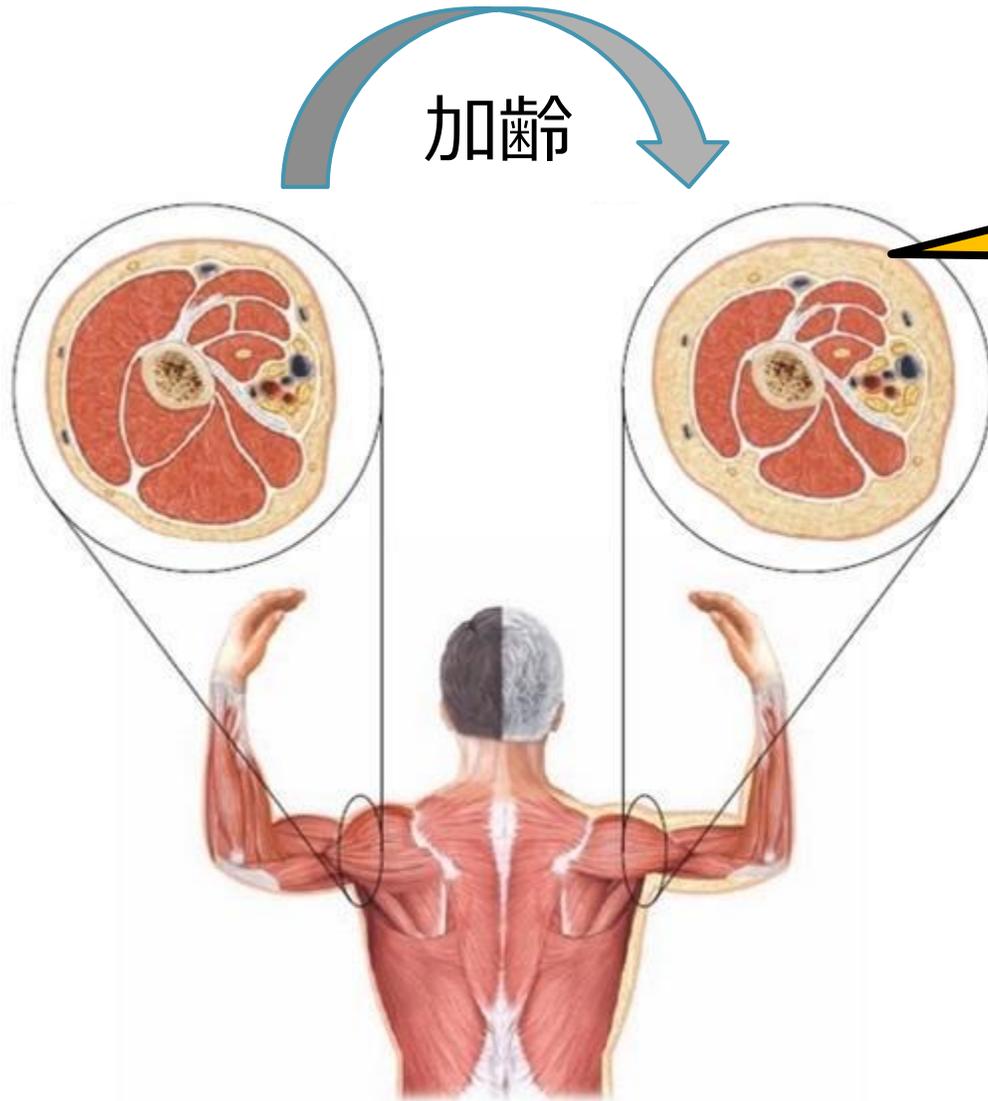
栄養管理室

森 翔平

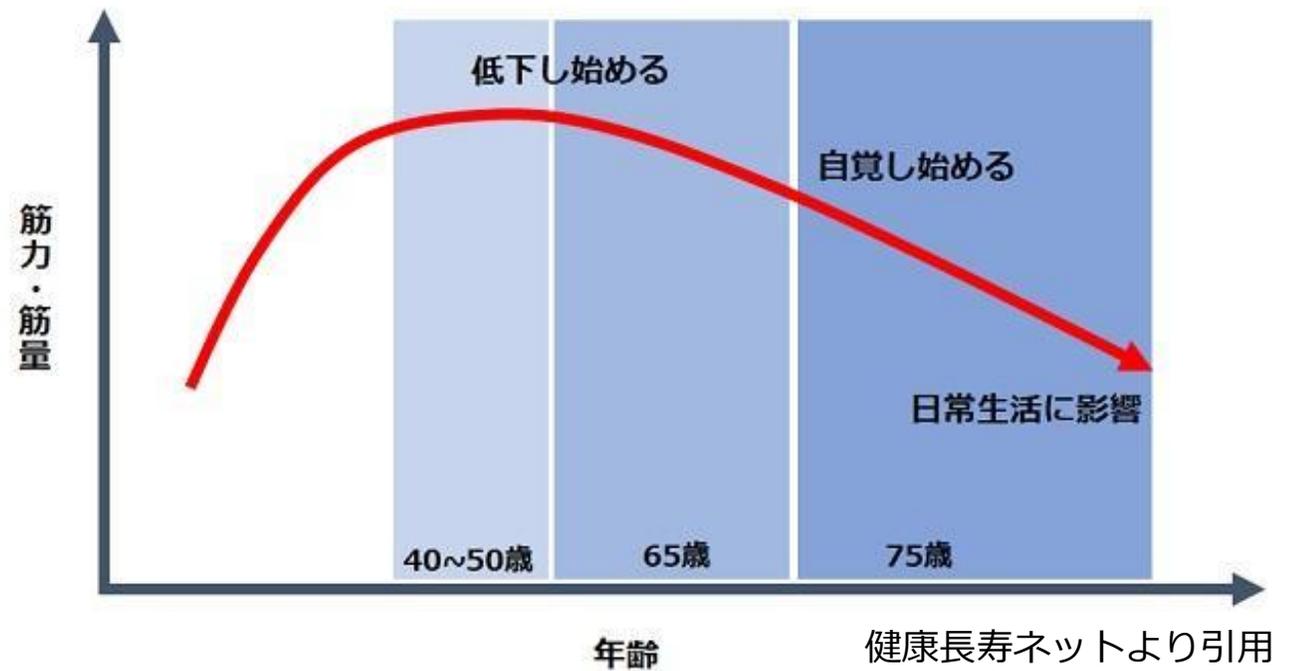
# 本日の内容

- ①加齢に伴う身体の変化
- ②たんぱく質と身体の関係
- ③たんぱく質の適切な摂り方
- ④身の回りの「食の環境」に注目
- ⑤「食・栄養」と共に「活動量」を意識

# サルコペニア 加齢とともに筋肉は減少する



外見は変わっていないようでも、  
筋肉量は確かに減っている！



# 食事と身体・筋肉の関係



# たんぱく質はどれくらい必要？

推奨量（ほぼ100%の人が足りる量）

18-64歳男性 . . . 65g/日

65歳以上男性 . . . 60g/日

18以上女性 . . . 50g/日

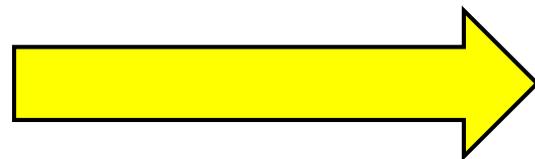
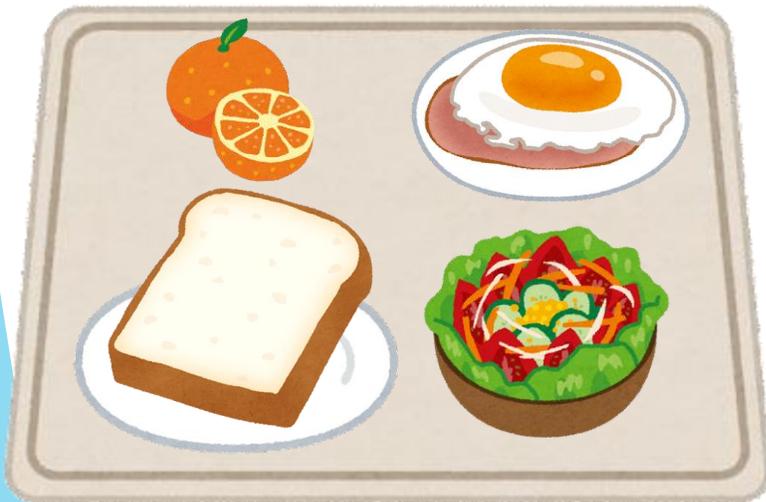
(日本人の食事摂取基準2020参照)

成分としての量であり  
実際の肉や魚の量では  
ありません。



具体的な食品で  
確認していきましょう！

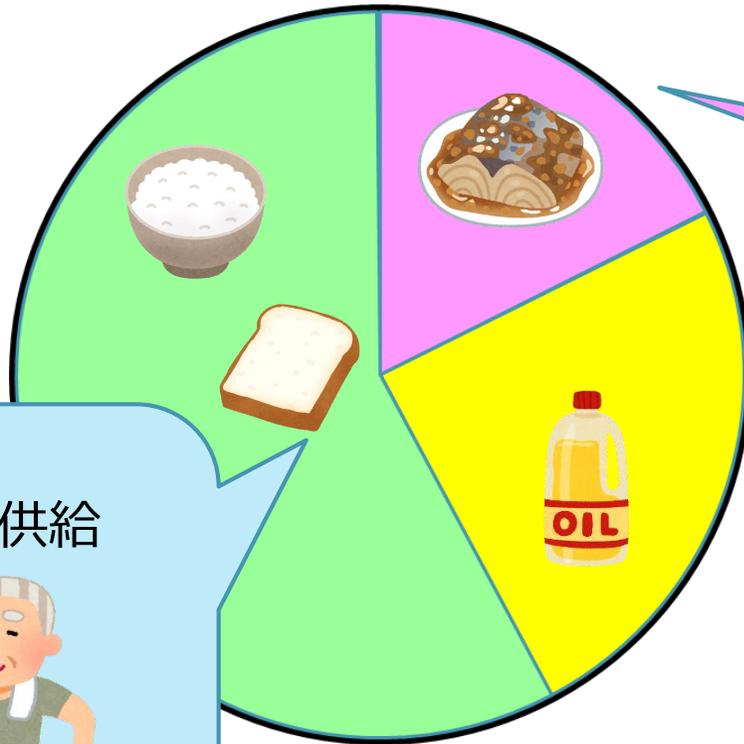
主食と主菜、  
そこに副菜を合わせて食事！



一日に必要な十分な  
たんぱく質・エネルギーを確保！

# 炭水化物や脂質から 十分なエネルギーを確保する。

日々の活動の為に、  
十分なエネルギーを供給



十分なエネルギーに支えられ、  
本領発揮！！



筋肉として、身体に維持する  
ことができる！



# 活動量の目標をつくりましょう。

高齢者に対しては、「ストレッチングや体操を1日10分程度」、  
「散歩やウォーキングを1日20分程度」、  
「下肢および体幹部の筋力トレーニングを1週間に2回程度」  
のいずれかの運動を年齢や身体能力に応じて行うことが推奨されています。  
※健康長寿ネットより引用

皆で食べ、  
皆で動こう！

