

栄養講習会

元気がでる！たんぱく質のとり方

当日参加された方々は管理栄養士によるフレイル予防のための食事についてのお話を聞き、たんぱく質をおいしくとれるメニューの調理を見学しました。

日時	会場	定員	費用
令和8年1月30日(金) 午後2時30分～3時	にこわ新小岩 調理室	16名	無料



←写真左手前は「厚揚げの豚角煮風」
右奥は「かぼちゃのチーズようかん」

参加者の感想

- ・毎日の食生活の大切さを感じた。
- ・デザートでたんぱく質がとれると思っていたいなかった。
- ・調理例はとてもおいしく勉強になりました。
- ・デザートでたんぱく質がとれると思っていたなかったので他のメニューを知りたい。
- ・とても参考になりました。家でも作ってみたいです。

栄養講習会

元気がでる！ たんぱく質のとり方

葛飾区健康部
健康推進課・保健センター



01

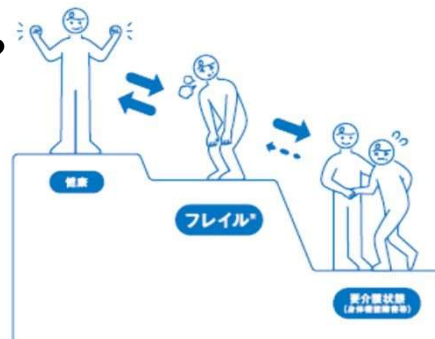
フレイルとは？

フレイル＝虚弱

加齢に伴い、心身が疲れやすく弱った状態のこと

こんな傾向はフレイルかも？

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた



厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より

02

フレイル予防の食事のポイント

3食しっかりとりましょう

朝食



昼食



夕食



欠食すると栄養素が不足しやすくなったり
偏りやすくなったりします。

1日3回の食事で、1日に必要なエネルギーや
たんぱく質などをしっかり摂取していきましょう。

02

フレイル予防の食事のポイント

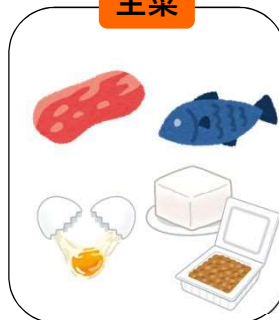
主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

主食



ごはん・パン
・麺類

主菜



肉・魚・卵
・大豆製品

副菜



野菜・きのこ
・海藻類

02

フレイル予防の食事のポイント

主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

お弁当や外食のときは...

具沢山のものを選ぶ



足りないものをプラス



02

フレイル予防の食事のポイント

いろいろな食品を食べましょう

毎日、
次の10種類の食品の中から1日7種類以上食べるのが理想です。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく*」



*東京都健康長寿医療センター研究所開発

03

たんぱく質をしっかりとりよう

体をつくる大切な栄養素であるたんぱく質を多く含む食材をしっかりとることが大切です。

毎食1品以上、肉・魚・卵・大豆製品のおかずをとりましょう。

1日に必要なたんぱく質量（目安）
 $1.0 \sim 1.2\text{g} \times \text{体重 (kg)}$

（※体重が50kgの人なら50～60gが必要）

03

たんぱく質をしっかりとりよう

（体重50kgの人は50～60g/日）



1日の目安は
手のひら5つつ分




これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

03

たんぱく質をしっかりとろう




たんぱく質をとるためのひと工夫

- パン  → ハムやチーズをのせる
- ごはん  → 納豆や目玉焼きも合わせて
- 野菜サラダ  → ゆで卵や豆腐、サラダチキン、ツナ缶をトッピング







03

たんぱく質をしっかりとろう

たんぱく質をとるためのひと工夫

- 味噌汁  → 豆腐や揚げを入れる
豚汁にする
- 野菜の和え物  → 白和えにしたり
かまぼこやちくわを加える
- コーヒー
・紅茶  → 牛乳や豆乳をたっぷりいれて
ラテに

10の食品群を毎日食べていますか？

栄養素	食品群	主な働き	食品	
脂質	油脂 		油炒め、天ぷら、フライなど油を使う料理（サラダ油・オリーブ油などの植物油、バターなどの動物油）	
	たんぱく質	肉類 	筋肉を増やす 骨を強くする	牛・豚・鶏などの肉類（ウィンナー・ハム・ベーコンなどの加工品も含む）
		魚介類 		魚、海老、タコ、カニなど魚介類全般（ちくわ・かまぼこ・缶詰・干物などの加工品を含む。鰹節は除く）
		卵 		鶏卵、うずらなどの卵、卵豆腐などの卵製品（魚卵は除く）
		大豆製品 		大豆、豆腐・納豆・油揚げ・厚揚げなど大豆を使った食品（小豆、みそは除く。枝豆は野菜）
牛乳・乳製品 	牛乳、ヨーグルト、チーズなど			
ビタミン・ミネラル	海藻 	不調や病気に負けない	わかめ、ひじき、こんぶ、のり、もずく、めかぶなど（乾物でも良い）	
	野菜 		にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜、にら、トマトなど、中まで色の濃い野菜を多めに	
	果物 		りんご・みかん・いちご・バナナ・アボカドなど（缶詰、ドライフルーツを含む。ジャム、ジュースは除く）	
	いも 		じゃがいも、さつまいも、さといもなど、いも類全般（こんにゃくは除く）	

「いろいろな食品をまんべんなく食べる」ことで、各食品群に足りない働きを補い合うことができます。

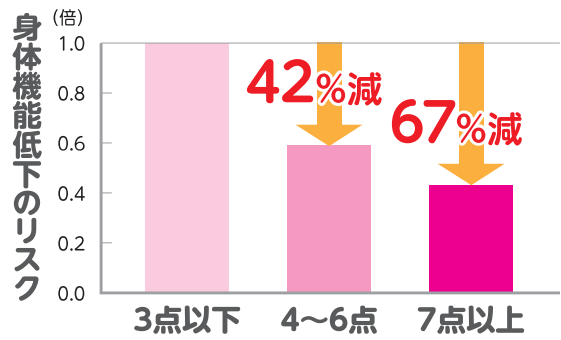
あなたの
点数は？

10の食品群について、「ほぼ毎日食べている」場合を1点、それ以外の場合を0点として、合計点を計算してみましょう。

点

いろいろ食べて健康に！

右のグラフは、65歳以上の男女約1,000名を4年間調査した結果です。10の食品群のうち、毎日食べている食品群の数が多い人（得点が高い人）ほど、身体機能の低下が抑制されることが示されています¹⁾。その他、多様な食品を食べている人では、筋肉量が多いこと²⁾や、認知症の発症リスクが低い³⁾ことも示されています。



データ: 1) Yokoyama Y et al. J Nutr. 2017
 2) Yokoyama Y et al. J Nutr Health Aging. 2016
 3) Yokoyama Y et al. Public Health Nutr. 2023

毎日、7点以上が目標です！

1食でそろえなくても大丈夫。
 朝昼晩の食事とおやつで目標点数を目指しましょう。

<p>朝食</p> <p>目玉焼きとサラダ </p> <p>野菜 +1点</p> <p>卵 +1点</p> <p>コーヒー </p> <p>トースト</p>	<p>昼食</p> <p>昨夜の肉野菜炒め </p> <p>油脂 +1点</p> <p>肉類 +1点</p> <p>ごはん </p> <p>野菜</p>
<p>おやつ</p> <p>スーパーで買った焼き芋 </p> <p>いも +1点</p>	<p>夕食</p> <p>青菜のごまあえ </p> <p>野菜 +1点</p> <p>焼き魚 </p> <p>魚介類 +1点</p> <p>ごはん </p> <p>豆腐とわかめの味噌汁 </p> <p>大豆製品 +1点</p> <p>海藻 +1点</p>

この1日の食事では、合計点は

8点

さあ にぎ や か に い た だ く

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	〇の数 (点)
例											7点
1日目 /											点
2日目 /											点
3日目 /											点
4日目 /											点
5日目 /											点
6日目 /											点
7日目 /											点

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

厚揚げの豚角煮風

ポイント

時間と手間のかかる角煮ですが、厚揚げを豚肉で包み調理することで、短時間で仕上げることができます。コクのあるタレなので、付け合わせの温野菜、生野菜とともに召し上がりください。



材料	2人分	1人分
厚揚げ	2枚(約220g)	1枚(約110g)
大葉	1枚	1/2枚
豚バラ薄切り肉	200g	100g
たれ		
みりん	大さじ2	大さじ1
砂糖	小さじ2	小さじ1
しょうゆ	大さじ2	大さじ1
青菜	適量	適量

調理時間 約15分 費用目安 330円前後

栄養価(1人分) エネルギー565kcal たんぱく質 27.0g 脂質47.9g 炭水化物8.5g 食塩相当量1.7g

作り方



主な食材

①



厚揚げを角切りにする

②



大葉を洗って水気をふき、軸をとり4等分に切り、厚揚げにのせる

③



②を肉でくるむ

④



③の巻き終わりを下にしてフライパンに並べて焼く

⑤



調味料を混ぜ合わせておく

⑥



肉に火が通ったらフライパンに⑤を入れてからめる

⑧



器に盛り付け、青菜を添える



半分に切ってから盛り付けるとより食べやすくなります

かぼちゃのチーズようかん

ポイント

かぼちゃで作る羊羹です。牛乳とスライスチーズを加えることでたんぱく質をとることができます。デザートやおやつとして手軽に召し上がれます。かぼちゃは種類によって甘さが違うので、いろいろなかぼちゃで作ってお楽しみください。



材料	6人分	調理器具
かぼちゃ	150g	ボウル
牛乳	200mL	型
粉寒天	2g	鍋
砂糖	35g	泡だて器
スライスチーズ	3枚	

調理時間 約60分 費用目安 150円前後

栄養価(1人分) エネルギー87kcal たんぱく質 3.3g 脂質3.3g 炭水化物13.0g 食塩相当量0.3g

作り方



食材

①



かぼちゃの種を取りラップで包む。皿にのせて電子レンジ600wで5分加熱する

②



かぼちゃの皮を取り、ボウルに移して粗くつぶす

③



牛乳と粉寒天をよく混ぜて、火にかけて煮溶かす。寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かし、軽く沸騰させる。

④



③にスライスチーズを一口大にちぎって加え、煮溶かす。

⑤



②のかぼちゃに④を加え、泡立て器でよく混ぜながら粗熱を取る。

⑥



型に流して冷蔵庫で冷やし、固まったら6等分する。