

# フレイル予防のための食事していますか！？

## ・タンパク質をしっかり摂りましょう

**Check ①** まずは、普段の日常生活に近い内容を選び、マークに○をつけてみましょう。



1日のほとんどを  
座って過ごしている



座って過ごすことが多い  
が、家事や職場への移動、  
買物、軽いスポーツなど  
を行っている



移動や立ち仕事が多い。  
またはしっかり  
スポーツを行っている

**Check ②** 年齢、性別を選び、①で選んだマークに○をつけてみましょう。

○をつけた横に書いてある数値があなたのたんぱく質の目標量です。

例) 活動量が普通で、65～74歳男性の方は、たんぱく質の目標量は90～120gです。

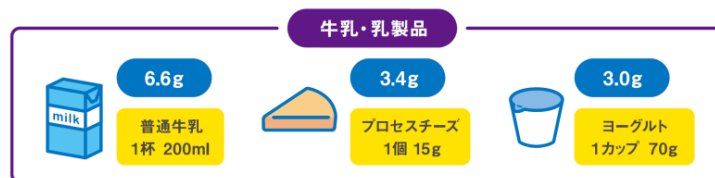
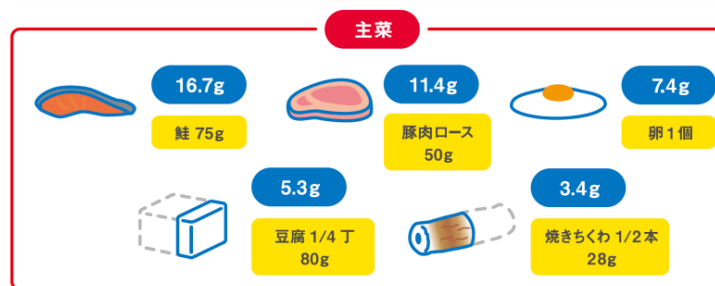
たんぱく質	50g	70g	90g	110g	130g
65～74歳 男性			77～103g 90～120g 103～138g		
65～74歳 女性	58～78g	69～93g 79～105g			
75歳以上 男性		68～90g 79～105g			
75歳以上 女性	53～70g 62～83g				

※目標量は参考値を基に算出した参考値であり、参考値の数値は以下のとおりです  
男性：65～74歳（身長165.0cm、体重65.0kg）、75歳以上（身長165.0cm、体重68.0kg）  
女性：65～74歳（身長152.0cm、体重52.1kg）、75歳以上（身長148.0cm、体重48.0kg）

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

専門家と一緒に内容をチェックしてみましょう。  
きのうの食事を思い出してみましょう

たんぱく質を含む食品(例)



主食

朝食

昼食

夕食

間食

+

主菜

朝食

昼食

夕食

間食

+

牛乳・乳製品

朝食

昼食

夕食

間食

厚生労働省Webサイト

「食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」ページより参照

<<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>>

## ・安全管理委員・支援員からの一言

### 土田安全支援員



最近になって冬の寒さがさらに厳しくなってきました。仕事前にはよく体を動かして未然にけがを予防しましょう！

### 青木安全支援員



週に2回体操教室に通っています。皆さんも就業前に入念に準備体操をして、仕事中的つまづき・転倒を予防しましょう！