

肉も魚も食べよう！

# たんぱく増し

65歳からは

元気のひけつ秘訣！



特別インタビュー  
ぱく増し生活やっています

## ぱく増しとは



高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな想いをこめて**ぱく増し**という標語を作りました。

※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

めざそう！  
1食20g  
ぱく増し  
簡単レシピ4選  
は、中面に



# ぱく増し生活やっています

Nさん 86歳 (撮影時)

簡単アイデア料理でぱく増し  
地域活動にも積極的！

友愛クラブで活躍中のNさんは、「会社は定年、地域は一生！」と地域活動に積極的に参加しています。



大した料理は作らないよ。電子レンジを使った簡単な料理だけ。

おすすめレシピはこちら

## 鶏肉のピリ辛チーズかけ (3食分)

- ① 鶏もも肉 (から揚げ用) に下味をつける。
- ② 耐熱皿にちぎったキャベツ、薄切りにした玉ねぎ、①の肉をのせ、ラップをして加熱 (600wで8分)。
- ③ ピザ用チーズをかけてさらに加熱 (600wで2分)。



分量 鶏もも肉250～300g、キャベツ5枚、玉ねぎ1/2個、ピザ用チーズ大さじ4  
下味 コチュジャン大さじ1と1/2、ゴマ油大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、にんにくチューブ5cm

Iさん 79歳 (撮影時)

ぱく増し 生活で骨折前より元気はつらつ！

絆のあんしん協力員への登録や、体操サロンのリーダーとして関わるなど大活躍のIさん。「毎日牛乳を飲んでウォーキングをしていたから自分は大丈夫だと思っていました。ところが・・・」と当時を語ります。骨折した際に、栄養士さんのアドバイスを受け、たんぱく質が不足していることに初めて気づき、それからはもともと好きな肉に加え、魚もしっかり食べ「ぱく増し」生活を実践中。

70代で2回の骨折を経験。その後、「ぱく増し」生活を実践し、今では骨折前より元気はつらつ！



おすすめレシピはこちら

## あら汁風みそ汁

みそ汁 (薄味で) にさば水煮缶を入れるだけ。  
※生姜、ねぎ、柚子こしょう、七味等の薬味をお好みで！



地域包括支援センター(ホウカツ)は65歳からの健康・介護の相談窓口です。「介護予防教室」や「地域での活躍の場」のご案内もいたします。ぜひ元気なうちからご自身・ご家族のこと、お気軽にご相談ください。

お近くの地域包括支援センターはこちらから  
月～土曜日、午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)



# なぜ?

## ぱく増しなの?

加齢により筋肉が減る  
筋肉量は20~30代に一番増加し、それ以降は何もしないと徐々に減少する。

筋肉が減ると  
歩く、立ち上がるなどの日常生活に影響! 転倒もしやすくなる。

## 筋肉の維持には、食事が大事!

もちろん、運動は大事。  
それと同じくらい筋肉に必要な栄養を摂ることが重要。

## 食事と運動で相乗効果!

必要な栄養は、  
**たんぱく質**  
量は、  
**毎食20g以上**  
摂ることが目安!!

だから、今日からしっかり  
**ぱく増し生活!**

**豆知識** 1日に必要なたんぱく質の量は、両手にのるくらい



(出典)ヘルスプランニング・あいち 手ばかり栄養法より

グラム  
たんぱく質の量(g)は、  
食材の重さではないよ。  
卵1個は約50gだけど、  
たんぱく質は7gなんだ!



他にも掲載中!  
**ぱく増しレシピ**  
スマホのカメラでこの二次元コードを読み取るとレシピがみられます。



# 1食

めざそう! **20g**

食材の絵の( )は、たんぱく質の量(g)。▶は、ごはんやパン等のたんぱく質も含む。

# ぱく増し簡単レシピ4選

**1** いわしとオクラをレンジでチンしてのせるだけ!  
**いわしのひつまぶし丼**

いわしの蒲焼缶 (16g) + 冷凍オクラ 冷凍オクラ 薬味  
※薬味は、のり、ゴマ、ネギ、わさび、  
柚子こしょう等がおすすめです。



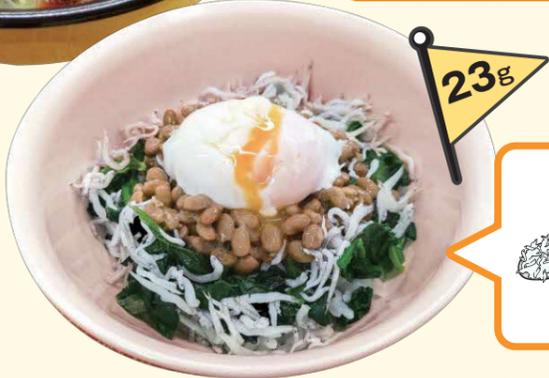
**3** ツナマヨとチーズをのせて  
オーブントースターでチン!  
**ツナピザトースト**

ツナ 水煮缶 (13g) + マヨネーズ + ピザ用チーズ  
※カット野菜を添える。



**2** ロールパンにはさむだけ!  
**ハンバーグサンド**

レトルトハンバーグ160g (15g) + カットキャベツ



**4** あたたかいご飯にのせるだけ!  
**しらす納豆卵丼**

しらす20g (4g) + 納豆 (8g) + 温泉卵 (7g) + 冷凍ほうれん草  
※冷凍ほうれん草は別にレンジで温める。

## たんぱく質が足りていないと感じたときは

### 4つの分類から 手軽にぱく増し

|          |                 |                |                       |
|----------|-----------------|----------------|-----------------------|
| <b>肉</b> | サラダチキン 1本 (24g) | ハム 2枚 (4g)     | やきとり缶 (11g)           |
|          | まぐろ刺身 5切れ (22g) | さば水煮缶 1缶 (27g) | 魚肉ソーセージ1本 (8g)        |
| <b>魚</b> | 卵 (7g)          | 卵焼き100g (10g)  | 豆腐 1パック (絹 5g, 木綿 9g) |
|          | 大豆製品            | 豆乳 200ml (7g)  | 大豆水煮 100g (13g)       |

### 乳製品 おやつ でぱく増し

|               |                  |                |
|---------------|------------------|----------------|
| 牛乳200ml (7g)  | ヨーグルト 100g (4g)  | ひとロチーズ 3個 (3g) |
| プリン 100g (6g) | カステラ 1切れ50g (3g) |                |

## 頼りになる 配食サービス

食事が食べにくい場合、  
おかゆ対応、キザミ対応  
等してくれます。



こちらの一覧は、  
● 住区センター  
● 区民事務所  
● 地域学習センター  
にて配布中  
詳しくは、

※65歳以上の方の筋肉維持には、1日に少なくとも体重1kgあたり1g以上のたんぱく質を摂ることが望ましい(体重60kgの方は60g以上)。厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。