

「健康寿命を延ばそう」

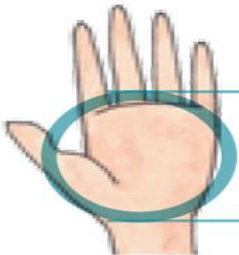
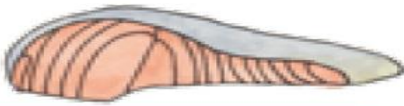
～たんぱく質を摂ろう！～

2025. 7. 30 (水) 大治町保健センター

管理栄養士 岩田 愛

フレイル予防のためにもたんぱく質を摂りましょう

自分の足で歩こう:筋肉維持のため主菜は毎食食べよう！

 手のひら片手分が1食分の目安です。			
含まれるたんぱく質の量 →			
 肉類 (100g前後/厚み約1cm) 16～20g		 魚介類 (100g前後) 16～20g	
 卵 1個 約7g	 ヨーグルト 100g 約4g	 牛乳 コップ1杯 (約200ml) 約6～7g	 豆乳 コップ1杯 (約200ml) 約6～7g
 豆腐1/3丁 (約100g) 約6～7g	 納豆1パック (約50g) 約8g	 油揚げ1枚 (約30g) 約7g	 高野豆腐 (乾燥)1枚 (約16g) 約8g

1日に必要なたんぱく質は推奨量は、18～64歳の男性は一日 **65g**、

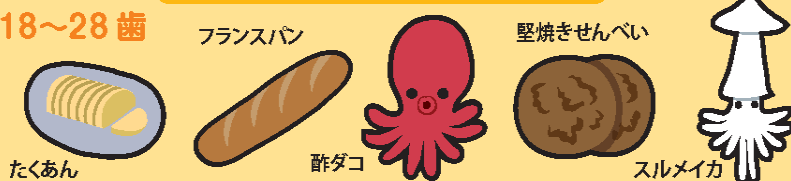
65歳以上の男性は **60g**、18歳以上の女性は一日 **50g** です。

※資料はネット上のものを使わせていただいております

自分の歯で食べよう：骨と歯を丈夫に保つために「カルシウムを摂取しよう！」

おいしく食べるために必要な歯の本数

18～28 歯



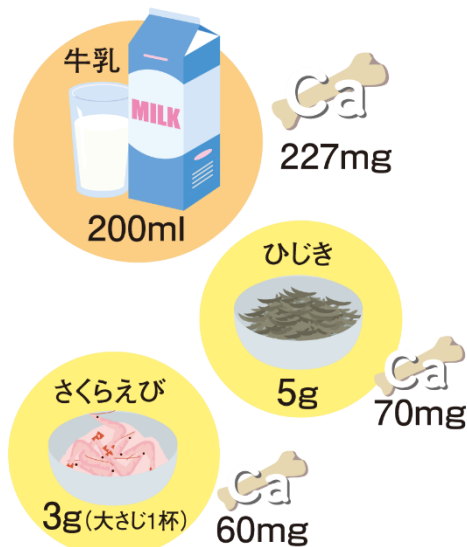
6～17 歯



0～5 歯

(新庄ら 1985～86年)

食事1回あたりのカルシウム摂取量



(厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム＜別冊＞保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より) (C) Futaba Dental Clinic

貯筋



地域交流

人生100年時代を 健やかに生きていくために大切なこと

1 適度な運動や筋トレ



2 栄養バランスの 取れた食事



3 仕事以外の楽しみ



1. スタミナ牛肉どんぶり

材料		分量(4人分)	準備
米		2合	米は炊飯器で炊く
A	牛肉ももスライス	240g	
	しょうが	10g	みじん切りにする
	にんにく	8g	みじん切りにする
	しょうゆ	大さじ1 (18ml)	
	砂糖	大さじ1 (9g)	
	豆板醤	小さじ1/2 (2g)	
	酒	大さじ1 (15ml)	
片栗粉		小さじ2 (6g)	
油		大さじ1 (12g)	
もやし		200g	
ピーマン		60g (2個)	乱切りにする
なす		80g (1/2本)	輪切りにする
まいたけ		60g	食べやすく手でさく
しょうゆ		小さじ1 (5g)	
こしょう		適宜	

〈作り方〉

- ① 牛肉は A に漬け込み 20 分置く。
- ② ①に片栗粉をまぶし、熱した油で炒める。もやしを炒め合わせ一度取り出す。
- ③ ②のフライパンにピーマンとなすとまいたけを炒め、調味する。
- ④ ご飯に②と③を乗せる。

2. ミニトマトと豆腐のサラダ

材料		分量(4人分)	準備
ミニトマト		20個 (300g)	へたを取って洗う
きゅうり		80g	5mmの輪切り
たまねぎ		40g	スライスする
豆腐		170g (1/2丁)	水切りする。手で崩す
B	酢	大さじ1 (15ml)	
	砂糖	大さじ1 (9g)	
	しょうゆ	大さじ1 (18ml)	
グリーンリーフ		80g	洗って手でちぎる

〈作り方〉

- ① B を合わせる。ミニトマト、きゅうり、たまねぎ、豆腐を加えて味をなじませておく。
- ② グリーンリーフを皿に盛り、①を中央に盛り付ける。

メモ

3. モロヘイヤとしらすのめんつゆラー油和え

材料	分量(4 人分)	準備
モロヘイヤ	200g	葉と茎に分ける。茎は 1 cm 長さに切る
ひきわり納豆	40g (1 パック)	
シラス干し	15g (大さじ 2)	
※干しエビ	5g (大さじ 1)	後から加える
めんつゆ (2 倍)	大さじ 1 (15ml)	
ラー油	適量	

〈作り方〉

- ① モロヘイヤを沸騰した鍋に入れ 1 分程茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ② ①に、ひきわり納豆、シラス干し、めんつゆ、ラー油を加えて全体を混ぜる。
- ③ 干しエビを好みの量加える

4. 夏野菜と煮干しの味噌汁

材料	分量(4 人分)	準備
C	水	600ml
	だしこぶ	4g
	煮干し	10g
とうもろこし	100g (1 本)	2 cm の輪切り
かぼちゃ	100g	薄く一口大に切る。
おくら	40g (4 本)	へたを切り落とす
こまつな	100g	3 cm 長さに切る
えりんぎ	100g	5 mm の輪切りにする
味噌	大さじ 2 (36g)	
七味唐辛子	適宜	

〈作り方〉

- ① 煮干しとこぶの出し汁を作る。600ml の水に、だし昆布と煮干しを加えしばらくおく。鍋を火にかけ、煮立つ寸前に昆布を取り出し、弱めの中火にして 5～6 分静かに煮立てる。
- ② 鍋に切った野菜を入れ、①を野菜がかぶるくらい入れて材料がやわらかくなるまで加熱する。
- ③ 水分量を調整し、②に味噌を溶き加え調味する。
- ④ お好みで七味唐辛子を加える。

5. 甘酒豆乳ヨーグルト しそシロップ添え

材料	分量(4 人分)	準備
甘酒	120g	
調整豆乳	120ml	
ヨーグルト	120g	
しそジュース	適量 20ml	

〈作り方〉

- ① 甘酒、調整豆乳、ヨーグルトを良く混ぜ、グラスに分ける。
- ② 赤紫蘇ジュースを①の上に静かに注ぐ

○栄養価＜1人分＞○

料 理 名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1. スタミナ牛肉どんぶり	422	17.7	8.6	66.6	1.0
2. ミニトマトと豆腐のサラダ	74	3.9	2.0	10.7	0.7
3. モロヘイヤのラー油和え	49	4.8	1.5	6.1	0.5
4. 夏野菜と煮干の味噌汁	72	3.7	0.7	14.8	0.7
5. 甘酒豆乳ヨーグルト	59	2.3	1.9	7.9	0.1
合 計	676	32.4	19.6	106.1	3.0

※脂質の合計のみ脂肪エネルギー比で表示

～参考資料～

◇一日の食事摂取基準◇ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 活動強度(中)

年齢	性別	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪エネルギー比(%)	炭水化物エネルギー比(%)	食塩相当量(g)
50～64(歳)	男性	2,600	65	20～30	50～65	7.5 未満
	女性	1,950	50	20～30	50～65	6.5 未満
65～74(歳)	男性	2,400	60	20～30	50～65	7.5 未満
	女性	1,850	50	20～30	50～65	6.5 未満
75 以上(歳)	男性	2,100	60	20～30	50～65	7.5 未満
	女性	1,650	50	20～30	50～65	6.5 未満