

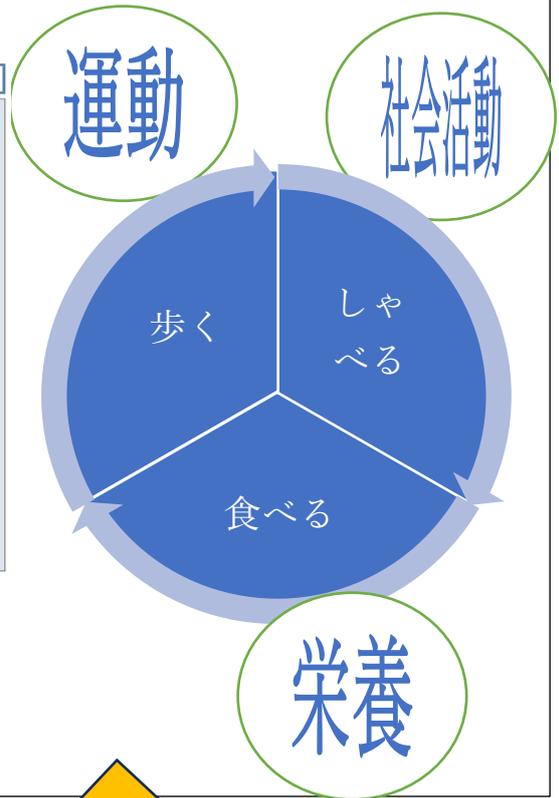
「健康寿命を延ばそう」

～たんぱく質を摂ろう part2～

2026. 1. 29 (木) 大治町保健センター
管理栄養士 岩田 愛

1. 健康寿命を延ばすには

図表 1-2-6 平均寿命と健康寿命の推移



健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指します。2022年のデータでは、男性が72.57歳、女性が75.45歳です。平均寿命との差が男性で約8～9年、女性で約11～12年あります。

2. 1食のたんぱく質量はどのくらい？

かぼちゃとハムのサラダ	2.4g	ブリの照り焼き	11.6g
ご飯	4.2g	白菜とツナのシチュー	5.6g
1食の合計	26.8g	豆腐のチョコテリーヌ	3g

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。

3. 人の体を形成する各部位のタンパク質の割合、組織や臓器の再生サイクル日数は？



※水分は除く

全体 約 15-20%

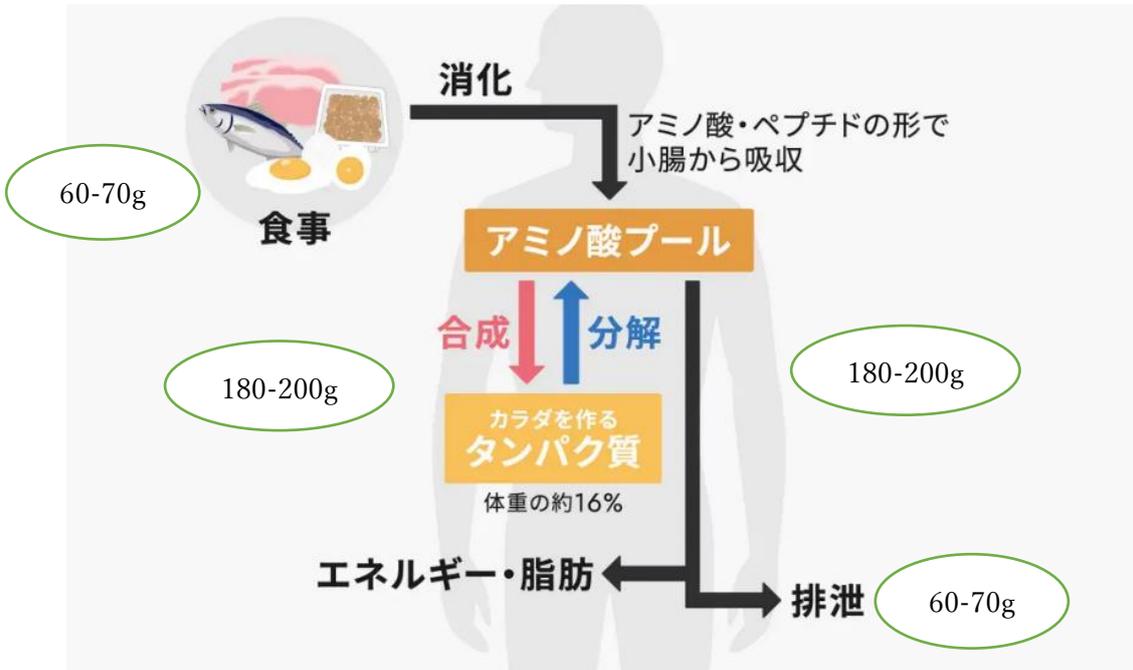
筋肉 約 80%

骨 約 35%

その他の部位
内臓 50-90%
血管
肌 60%
免疫細胞
毛髪 90%

部位	再生サイクル日数
小腸上皮細胞	24 時間～数日
胃粘膜	約 3 日
肌・爪	約 28 日
肝臓	約 60 日
筋肉	60～200 日
血液	約 4 か月
骨	3～5 年
毛髪	数か月～6 年

4. たんぱく質の消化と吸収、朝食にたんぱく質を食べよう！



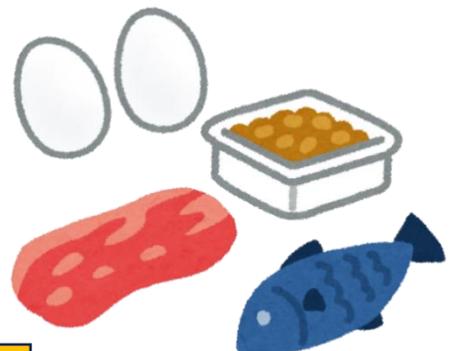
たんぱく質
不足による症状

- ① 筋肉量の低下
- ② 体重の低下
- ③ 疲労感
- ④ むくみ
- ⑤ 免疫量の低下
- ⑥ 髪や肌への影響

朝食にたんぱく質を摂るのメリット

- ◎筋肉の維持：1 日を通して筋肉の合成を促進する。
- ◎代謝アップ：消化器官が働き、体温が上がり代謝が活発になる。
- ◎食欲の安定：昼食の食べ過ぎを防ぐ。
- ◎体内時計の調整：たんぱく質のアミノ酸（トリプトファン）が、夜間の睡眠ホルモン（メラトニン）生成を助け、睡眠を促す。

⇒健康寿命を延ばす。



1. ご飯

2. ブリの照り焼き

材料	分量(4人分)	準備	
ブリ	4切れ	塩を振り水分をペーパーで拭き取る	
小麦粉	小さじ2 (6g)		
油	大さじ1 (10ml)		
A	しょうゆ	大さじ1 (15ml)	
	みりん	大さじ1 (15ml)	
	料理酒	大さじ1/2 (8ml)	
かぶ	60g	かぶは菊花にカットして甘酢に漬ける	
B	塩		0.5g
	砂糖		5g
	酢	10g	
ゆず	適量	皮を細切りする	
唐辛子輪切り	適宜		

〈作り方〉

- ① ブリに小麦粉をまぶし、油をしいたフライパンで両面をしっかりと焼く。
- ② Aを入れ加熱し、たれを絡ませる。
- ③ 菊花かぶは甘酢をしぼり、ゆずと唐辛子を飾る。

3. 白菜とツナのシチュー

材料	分量(4人分)	準備
白菜	200g	細切りする
だいこん	40g	細切りする
ブロッコリー	40g	小房に分ける
こまつな	40g	2 cmに切る
ツナ油漬け	40g	
小麦粉	小さじ2 (6g)	
牛乳	400ml	
コンソメ	5g	

〈作り方〉

- ① ツナと野菜を炒める。
- ② ①に小麦粉をまぶし、小麦粉が透明になるまで炒める。
- ③ 牛乳を少しずつ加えて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。

4. かぼちゃとハムのサラダ

材料	分量(4人分)	準備
かぼちゃ	160g	種を取り除き洗う。ラップで包みレンジで3分加熱し、1 cm角に切る
にんじん	60g	細切り
たまねぎ	40g	スライス
いんげん	40g	1cmに切る
ハム(スライス)	40g	1 cm角に切る

D	マヨネーズ	大さじ1 (24g)	
	粒マスタード	小さじ1 (5g)	
	コショウ	適宜	

〈作り方〉

- ① かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげんを塩茹でする。
- ② ①とハムとDをざっくり混ぜ合わせる。

5. 豆腐のチョコテリーヌ

材料	分量(4人分)	準備
絹ごし豆腐 (パック)	150g	
米粉	25g	
砂糖	20g	
純ココア	15g	
ホイップクリーム	20ml (10g)	
フルーツ (いちご等)	8個	

〈作り方〉

- ① 耐熱性のビニル袋に豆腐を入れて滑らかになるまで良く混ぜる。
- ② ①に米粉、砂糖、純ココアを入れ良く混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を入れて形を整える。
- ④ 600wの電子レンジで3分加熱して、粗熱が取れたら冷蔵庫に冷やす。
- ⑤ 切り分けて、生クリームとフルーツを飾る。

○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. ご飯	274	4.2	0.6	60.9	0.0
2. プリの照り焼き	188	11.6	10.8	10.0	1.4
3. 白菜とツナのシチュー	111	5.6	6.0	9.6	0.7
4. かぼちゃとハムのサラダ	94	2.4	5.0	10.9	0.4
5. 豆腐のチョコテリーヌ	92	3.0	3.0	14.1	0.0
合計	759	26.8	30.1	105.5	2.5

※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