

現場ですぐ役立つ

品質向上  通信今回の
テーマフレイル予防 ～「栄養①」～
適切なカロリーと食事の質がポイントです！！7割の人が
必要なたん
ぱく質の摂
取量を理
解していな
いんだよ

痩せてきたら要注意！低栄養状態に加齢や運動機能低下が加わると 心身機能の低下につながります。
バランスの摂れた食事を3食しっかりととりましょう。
心身全体の健康や口腔ケアにも気を配りましょう。

★いつもの食事にタンパク質を増やす声掛けと
口腔ケアの必要性をプラスして身体サービスにつなげよう！

たんぱく質は
十分にとれて
いますか？

私たちの体の構成成分は水分を除くと、その半分以上がタンパク質でできています。筋肉だけでなく、内臓や脳などの体のあらゆる組織を作り、ホルモンや酵素、免疫物質を作り出す材料でもあります。炭水化物・脂質とともに三大栄養と呼ばれ、心身の様々な働きに深くかかわっています。

たんぱく質は脂肪のように体内にためておけません。常に体内で分解と合成を繰り返し、絶え間なく消費されています。しかし、加齢とともにたんぱく質の合成能力は低下していきます。たんぱく質が不足すると、活力の減退や肌荒れ、免疫力低下などをもたらすと言われています。積極的にたんぱく質を取るよう、心がけましょう。

毎日の食事で必要なたんぱく質が摂れているでしょうか。
お客様の活動量に応じた目標量をチェックしてみましょう。

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

低い



普通

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

高い

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
男生の方は、タンパク質の目標量は
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			

目標量は参照体位を基に求めた参考値であり、参照体位の数値は以下の通りです。
男性：65～74歳(身長165.2cm、体重65.0kg)、75歳以上(身長160.8cm、体重59.6kg)
女性：65～74歳(身長152.0cm、体重52.1kg)、75歳以上(身長148.0cm、体重48.8kg)

※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

