市販品の上手な選び方

食事を作りたくない時に主食だけで済ませていませんか？
そんな時はたんぱく質の多い市販品を上手に利用してみましょう！野菜も加われば理想的。



たんぱく質は1食に20gをめざしましょう！

～市販品・惣菜などのたんぱく質量～

※赤字はたんぱく質量（おおよその量）

たんぱく質 5g


ご飯120g **3g**


ロースハム１枚 **3g**


ウィンナー１本 **2g**



きなこ大さじ１ **2g**



ヨーグルト70g **3g**



スキムミルク大さじ１ **2g**


チーズ１個 **4g**

たんぱく質 10g


市販ピザトースト１枚
6～8g


温泉卵１個 **6g**


豚の角煮60g **7g**


揚げかまぼこ中１枚65g **8g**



魚肉ソーセージ中１本
6～8g
豆腐小１パック
8～10g


納豆１パック **7g**
牛乳200ml **7g**

たんぱく質 15g



卵パン１パック **12g**


煮物盛り合せ１パック **11g**


鯖みそ煮１切60g **13g**



ツナ缶小１缶 **14g**



さんま缶１缶 **15g**

たんぱく質 25g


鶏から揚げ100g **17g**



サラダチキン100g **22g**


アジフライ
80g **16g**


刺身70g **16g**

高たんぱくの食品も上手に利用



高たんぱくヨーグルト
100g
8～12g



栄養調整食品
70g **4g**


栄養調整食品
125g **7g**

高齢者のフレイル予防

フレイルとは加齢により
心やからだが衰えている状態のことです



「低栄養」から始まるフレイル

低栄養になると筋肉が落ち、身体活動がスムーズに行えなくなり、骨折や転倒などの恐れも出てフレイルに陥ります。
フレイル予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

高齢者は骨折のリスクが高い！

全国や県の現状

【全国における要介護者の介護が必要となった主な原因】

第1位 認知症24.3%　第2位 脳血管疾患(脳卒中)19.2%　第3位 **骨折・転倒** 12.0%

出典：2019(令和元)年国民生活基礎調査(厚生労働省)より抜粋

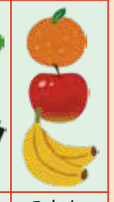
【長崎県における後期高齢者の医療費に占める割合】

第1位 高血圧性疾患10.5%　第2位 **骨折** 7.0%　第3位 脳梗塞4.9%

出典：長崎県令和2年度疫学分析に基づく医療費適正化効果の可視化業務報告書(長崎県福祉保健部国保・健康増進課)より抜粋

食べたものチェックシート

食べているものに○をつけてみましょう！

	エネルギーのもとになる			からだを作るもとになる(筋肉や骨の維持)					からだの調子を整える		
食品群	主食	芋	油脂類	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳	野菜	海藻	果物
食品											
	ご飯 パン 麺類	じゃが芋 さつま芋 里芋 など	植物油 バター ドレッシング など (炒め物) (揚げ物)	肉 ハム ウインナー など	魚介類 かまぼこ 魚缶詰 など	鶏卵 うずら卵	豆腐 納豆 大豆 など	牛乳 チーズ ヨーグルト	緑黄色野菜 淡色野菜 きのこ	わかめ ひじき のり 昆布 など	みかん りんご バナナ など
1日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

(公社)長崎県栄養士会　食べたものチェックシート改変

あなたのBMIは？

体重(　　)kg÷身長(　　)m÷身長(　　)m ＝ [　　] kg/㎡

65歳以上の適当なBMIは21.5～24.9kg/㎡

このリーフレットは、(公社)長崎県栄養士会のご協力のもとに作成しました。

長崎県後期高齢者医療広域連合(事業課)
〒850－0875　長崎県長崎市栄町４番９号　長崎県市町村会館５階
TEL(０９５)８１６－３９３２　　FAX(０９５)８２３－２４２５

高齢者に必要な栄養

元気なからだを保つためには「エネルギー」と「たんぱく質」が必要です！



① **主食を1日3回**、しっかり食べましょう。
② 少量で多くのエネルギーがとれる脂質を利用しましょう。
（植物油、マヨネーズ・ドレッシング・バター等）

65歳以上の1日に必要なたんぱく質

※日本人の食事摂取基準（2025年度版）推奨量

男性	60g	女性	50g

たんぱく質 **60g** はこれぐらい　※赤字はたんぱく質量

朝	昼	夕
食パン１枚（6枚切） **5.3g** 卵１個（50g） **6.1g** 牛乳１杯（150ml） **5.1g**	ごはん軽く１杯（140g） **3.5g** 豚肩ロース肉３枚（70g） **12.4g** ヨーグルト１個（70g） **3.0g**	ごはん軽く１杯（140g） **3.5g** 鮭１切れ（70g） **15.7g** 絹ごし豆腐1/3丁（100g） **5.3g**

※腎機能が低下している人は摂取量について、主治医に相談してください

＊肉じゃがに卵を足すことで、エネルギー量とたんぱく質量アップ！

【肉じゃがオムレツ】　調理時間５分

《材料（1人分）》
肉じゃが（惣菜）・・・・100ｇ
卵・・・・・・・・・・・・・・・・1個
サラダ油・・・・・・・・・・・適宜
付け合わせ（レタス・トマト）

《作り方》
①肉じゃがをつぶす。
②フライパンに油をひき、
　溶き卵を流し入れ、具材を包む。
③付け合わせの野菜と共に盛る。



（栄養価）エネルギー167kcal　たんぱく質10.7g　脂質7.5g　カルシウム41mg　食塩相当量1.4g

＊ご飯にさんま缶を混ぜるだけで手軽にたんぱく質がとれて、生姜の香りで食欲増進！

【さんま缶の混ぜご飯】　調理時間３分

《材料（1人分）》
さんま蒲焼缶・・・・・・1/2缶
ご飯・・・・・・・・・・・・・150ｇ
生姜（チューブ）・・小さじ1/2
刻み葱・・・・・・・・・・・・・5g

《作り方》
①ご飯にさんま缶と生姜をのせて
　電子レンジ（600ワット）で2分加熱する。
②ほぐして混ぜ合わせて、葱を散らす。



（栄養価）エネルギー312kcal　たんぱく質9.9g　脂質5.0g　カルシウム97mg　食塩相当量0.5g

骨を丈夫にする「カルシウム」も忘れずに！

カルシウム不足が続くと骨折や骨粗鬆症、血圧の上昇や血管の老化を招きます。
牛乳・乳製品・小魚・海藻を意識してとりましょう。
健康を保つには、カルシウムのほか、皮膚を健康に保つミネラル、ビタミンも必要です。

主食・主菜・副菜をそろえて！フレイル予防のため「主菜」をしっかり食べましょう。

副菜
からだの調子を整えます。
野菜や海藻を毎食1～2皿食べましょう。

主食
からだのエネルギー源になります。
ごはん茶碗1杯、または、パンやうどんを毎食食べましょう。



主菜
からだを作るもとになります。
毎食1品以上を「片手のひら分」食べましょう。
手のひら大きさ
魚1切れ
うす切肉3～4枚
豆腐1/3丁

プラス食品
果物は、1日1回
カルシウムの多い牛乳・乳製品も毎日食べましょう。
牛乳　ヨーグルト

＊ひじき煮に豆腐を足すことで、たんぱく質とカルシウム量アップ！

【ひじきの白和え】　調理時間３分

《材料（1人分）》
ひじき煮（惣菜）・・・・・30ｇ
木綿豆腐・・・・・・・・・・50ｇ
すりごま・・・・・・・・小さじ1
麺つゆ・・・・・・・・・・・・適宜

《作り方》
①豆腐は、皿にキッチンペーパー
　をしきラップをせずに、
　1分程電子レンジにかけてつぶし、
　すりごまと合わせる。
②ひじき煮と①を和える。味をみて、麺つゆで調整する。



（栄養価）エネルギー77kcal　たんぱく質5.0g　脂質5.3g　カルシウム113mg　食塩相当量0.4g

＊1皿で主食・主菜・副菜がすべてそろうメニュー！

【サラダそうめん】　調理時間10分

《材料（1人分）》
そうめん（乾）・・・・（1束）50ｇ
サラダ菜・・・・・・・・・・・10ｇ
麺つゆ（2倍濃縮）・・・大さじ1
水（麺つゆ希釈用）・・大さじ1
ゆで干し大根・・・・・・・・10ｇ
ツナ水煮缶詰・・・・（小）1/2缶
マヨネーズ・・・・・・・大さじ1
黒こしょう・・・・・・・・・少々
温泉卵（市販）・・・・・・・・1個

《作り方》
①そうめんはゆでて、流水で洗う。
　水気をきり、サラダ菜と共に皿に盛り、
　希釈した麺つゆをかける。
②ゆで干し大根は、良く洗い絞る。
　軽く水気をきったツナ缶を加えてマヨネーズと
　黒こしょうで和える。
③そうめんの上にサラダを盛りつけ、温泉卵も乗せる。



（栄養価）エネルギー415kcal　たんぱく質19.0g　脂質17.9g　カルシウム105mg　食塩相当量3.4g