

3 たんぱく質をしっかり食べる

たんぱく質が少ないと、筋肉量の減少につながります。加齢とともに筋肉を合成する力が低下するので、より意識してたんぱく質をとることが大切です。

コツ1 1食に1品「主菜」を食べてたんぱく質アップ！

肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質が多いおかずは、1食に1品以上を目安にしましょう。



肉・魚・卵などのメインのおかずを1品

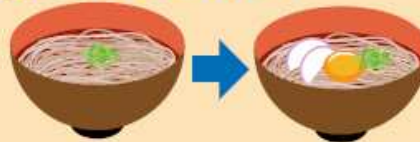
お総菜や缶詰、冷凍食品の利用もおすすめ♪



おにぎりやめん類は 具をひと工夫！



おにぎりは梅より鮭やたらこを選ぶ



そばには卵をプラスして月見そばに

コツ2 食事やおやつに「ちょい足し」してたんぱく質アップ！

主菜以外にもたんぱく質豊富な食品を「ちょい足し」すると、たんぱく質をアップできます。



おやつに乳製品や卵を使ったものを選ぶと、たんぱく質アップ♪



しっかり食事がとれているか 体重で確認しましょう！

自分に必要なエネルギーがとれているかを確認するため、定期的に体重をはかることをおすすめします。

しっかり食べているつもりなのに体重が減ってしまう場合は、食事からとるエネルギーが足りないのかもしれないかもしれません。そんな時は上記の内容を参考に、毎日の食事内容を見直してみましょう。

