

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

～ たんぱく質について～

1 大切な理由について



たんぱく質が大切っていうけど…
なぜですか？

たんぱく質は、立ち上がる、歩くなど日常生活に必要な筋肉を強くします。そして、病気やけがに対する抵抗力を高めてくれるなど、健康的な生活を送るために不可欠な栄養素だから大切なのです。



人間は食品からたんぱく質を、小さい形に分解して吸収します。それが「アミノ酸」と呼ばれるものです。

吸収した「アミノ酸」を再合成して、体に必要なたんぱく質に変え、筋肉や臓器、血液、骨、皮膚、毛髪などをつくっています。

**たんぱく質は
体をつくる主成分、だから大切なのです。**



2 量ととり方について

65 歳以上の

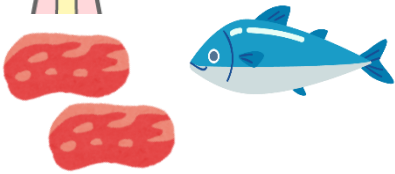
1 日にとりたいたんぱく質量は、女性 50g、男性 60g です。

※ 医師から制限の指示がある場合は、その指示に従いましょう。

(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)



それは肉や魚を
50～60 g 食べ
ればよいの？



食材の量とたんぱく質量は同じではありません。肉や魚に含まれるたんぱく質量は、その重さの 2 割程度です。

(下の表の数値を参考にしてください。)

1 日に必要なたんぱく質量をとるために、下の表のように、手のひらにのる程度の肉、魚、卵、豆腐等いろいろな種類を 4～5 品食べることを目指しましょう。

(例) 食材の量とその食材に含まれるたんぱく質量



鶏ささみ
80 g

↓
20 g



豚もも肉
60 g

↓
12 g



卵
60 g

↓
7 g



鮭 (小1切)
50 g

↓
11 g



木綿豆腐
1/3丁 100 g

↓
6 g

動物性たんぱく質

植物性たんぱく質

たんぱく質は動物性食品 (例: 肉、卵、魚) や植物性食品 (例: 穀類、豆類、野菜類) など、あらゆる食品に含まれています。しかし、植物性食品に含まれるたんぱく質量は少なめです。

偏ることなく、動物性食品と植物性食品を組み合わせ食べてみましょう。

たんぱく質は、朝・昼・夕の3回の食事に分けてとりましょう！

お問
い合
わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (45) 1151 (内線 4223)