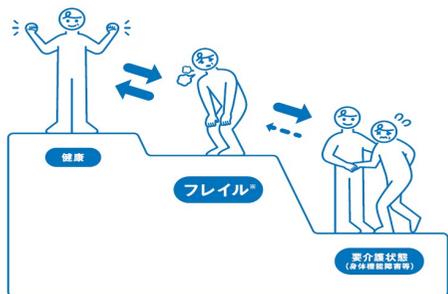


キーワードは朝たん！

# 朝食にたんぱく質を摂りましょう！

フレイルとは…

加齢により心身が老い衰えた状態で、要介護の一步手前の状態。  
普段の食事からフレイルを予防しましょう。



食べて元気にフレイル予防(厚生労働省)

特に**朝食**に

たんぱく質が少ないと、  
フレイルの危険性アップ！



朝食に摂りたいたんぱく質の目標は…

目標量

1食あたり **15g** 以上

主食にもたんぱく質が含まれます

- 茶碗1杯(150g) 3.8g
- 6枚切り1枚(60g) 5.3g
- 小皿1杯(50g) 牛乳なし 3.8g



おかずで  
たんぱく質を  
**11g以上**

摂りましょう。

朝たんにおすすめ！

# たんぱく質が多く含まれる食品



**10g以上**

- 焼き鮭 1切(80g) 23.3g
- 厚揚げ 1/2枚(100g) 10.7g
- からあげ 2個(60g) 14.5g
- さば缶 1缶(150g) 11.3g

**5g ~ 10g**

- 牛乳1本(200mL) 6.6g
- 卵1個(60g) 7.4g
- 魚肉ソーセージ 1本(70g) 8.1g
- 納豆1パック(40g) 6.6g

**5g以下**

- チーズ 1枚(20g) 4.5g
- ちくわ 1本(30g) 3.7g
- 大豆煮豆 1杯(40g) 4.8g
- しらす 大さじ4杯(20g) 4.9g
- ハム1枚(20g) 3.8g
- ヨーグルト 1カップ(80g) 2.9g
- 絹ごし豆腐 (20g) 1.1g
- ウインナー1本(20g) 2.3g