

かめないけど、たんぱく質 足りてる？

たんぱく質は高齢者にとって特に重要な栄養素です

令和4年度 県民健康・栄養調査より

65～74歳



75歳以上



かめないものがある人は年齢とともに増えています。

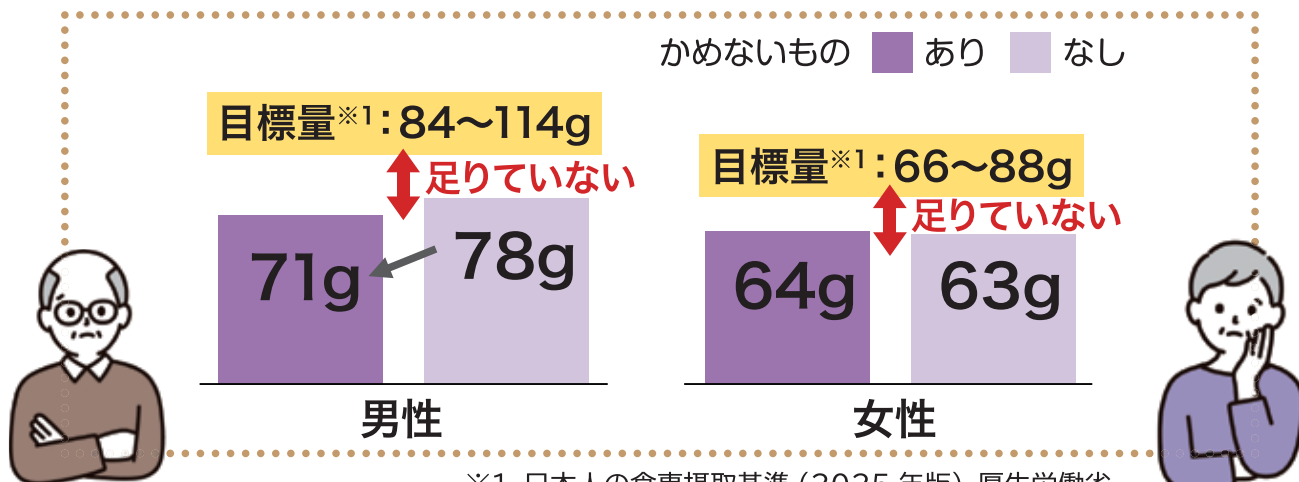
気になる！



1日のたんぱく質摂取量では、男女ともに「かめないものがある人」も「かめないものがない人」も目標量が摂れていないことが分かりました。

男性では、「かめないものがある人」は、「かめないものがない人」に比べて、たんぱく質摂取量が少なくなっていました。

75歳以上の方の1日の平均たんぱく質摂取量



※1 日本人の食事摂取基準（2025年版）、厚生労働省、
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html

たんぱく質の摂取量が少ないと…

- フレイルやサルコペニアのリスクが高まります。
- 筋肉量が減少しやすくなります。



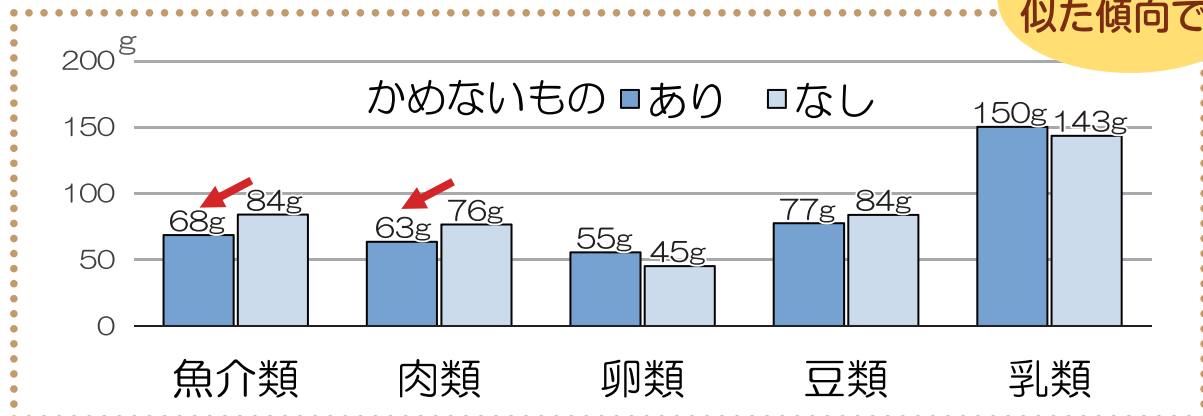
どのような食べ物から
たんぱく質をとったらよいでしょう？

魚、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆類など、
様々なたんぱく質食品を組み合わせましょう！



＼ 実際のデータからも見えています！ ／
75歳以上男性の1日の平均摂取量

女性も
似た傾向です



かめないものがある男性では、魚介類、肉類がやや少なくなる一方で、卵、乳類が多くなる傾向でした。女性でも似た傾向でした。

たんぱく質を増やすためのアドバイス

- 卵、牛乳・乳製品、豆腐や納豆等の大豆製品などの食べやすい食品を活用する。
- 肉類は、やわらかく煮たり、ひき肉に豆腐などを入れてやわらかいハンバーグにしてもよい。魚はたたきや煮魚にすると食べやすい。

