



191002 版

食事を考える生活コラム

第7回

食事で フレイル予防 ～献立編～

フレイルを予防するひとつの方法として、食事を見直すことが挙げられます。**特にたんぱく質**は、様々な研究から積極的に摂取したい栄養素と考えられ、基準値も示されるようになりました。それを達成するためには**何をどのくらい食べればよいのか**、具体的に考えてみます。

たんぱく質を70g摂りましょう、とは聞いたとしても、それは栄養素としてのたんぱく質の話。お肉にたんぱく質がどのくらい含まれているか知らなければ、お肉を70g摂れば十分なの？と思ってしまいますね。けれども、お肉に含まれている栄養素のうち、大部分は水で、たんぱく質はそれに比べるとわずか。今回は、色々な食品に含まれているたんぱく質の量を見てみます。

HERS M&S 児林聡美



食事でフレイル予防 ～献立編～

肉はたんぱく質のかたまり？

フレイルを食事で予防しようとする、カギになる栄養素のひとつはたんぱく質だと考えられています。これまでに行われてきた様々な研究から、65歳から74歳の人が1日に摂っておきたいたんぱく質量は、男性でおよそ90～120g、女性で70～90gと示されました(文献1)。

それでは、この年代の女性が少なくともとるべき70gのたんぱく質を摂る場合、何を食べたらいいでしょうか。肉や魚はたんぱく質が豊富に含まれている食材だとは聞いたことがあるかもしれませんが、けれども、肉を100g食べたとしても、たんぱく質が100g含まれるわけではないのです。例えば、比較的たんぱく質を多く含む鶏のむね肉でも、100gのうち70g以上が水でできていて、たんぱく質の含量は21.3gです(文献2)。他の多くの肉や魚でも、重量に占めるたんぱく質の量は20%程度です。70gのたんぱく質を食べようとする、肉を1回食べるくらいでは達成できなさそうです。

ごはんや豆腐もたんぱく質の供給源

肉や魚などの動物性食品だけではなく、植物性食品にもたんぱく質は含まれています。例えば大豆などの豆類の場合、納豆1パックや豆腐1/4丁に6gくらい含まれています。他にも、たんぱく質が豊富というわけではありませんが、主食として食べられているごはん1杯には2～3gほど、食パン6枚切り1枚には5g程度含まれています(文献2)。主食のように、食品あたりに含まれている量は少ない食品でも、摂取頻度が多い食品はたんぱく質の大きな供給源となります。

こうして1日の食事を考えてみると、ごはん茶碗3杯、納豆1パック、豆腐1/4丁、卵1個、いわし2尾、鶏むね肉こぶし大、牛乳コップ1杯を1日で摂取したときの量が、たんぱく質およそ70gとなります。

抗酸化栄養素も摂りたい

フレイル予防にはたんぱく質だけではなく、抗酸化栄養素も積極的に摂っておきたいところです(文献3)。けれども、抗酸化栄養素のほうはまだ研究の途上で、どのような栄



食事でフレイル予防 ～献立編～

養素をどれだけ摂取したらよいかというところまでは明らかになっていません。今のところは、肉や魚ばかりを摂取するのではなく、豆類や穀類を含む色々な食品からたんぱく質を摂取しようと心がけることによって、植物性食品に含まれている抗酸化栄養素をなるべく多く摂取できるようにするとよいでしょう。そして、肉や魚を食べるときには、一緒に野菜を食べられる献立にしたり、食後には季節の果物を食べたりといったような工夫で、抗酸化栄養素やその他の栄養素も十分に摂取できるように意識しておきたいですね。

参考文献：

1. 厚生労働省.「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書（案）. 2019.
2. 文部科学省.「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」. 2015.
3. Kobayashi, et al. Nutr J 2017; 16: 29.