

# たんぱく質、 足りていますか？



一般成人と比べ、高齢者は多くのたんぱく質が必要です。

日本人の食事摂取基準 2020 年版でたんぱく質 (%エネルギー) の目標量 (下限値) が引き上げられました。

- ✓ 高齢者ではフレイルやサルコペニア発症予防を考慮することが望まれます。
- ✓ 2020 年版では、摂取実態と栄養素としての重要性を鑑みて、目標量が引き上げられました。

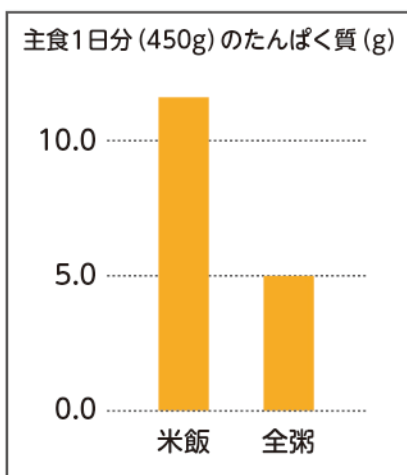
2015年版		→	2020年版	
年齢(歳)	目標量(%)*男女共通		年齢(歳)	目標量(%)*男女共通
50~69	13~20	→	50~64	14~20
		→	65~74	15~20
70以上	13~20	→	75以上	15~20

## POINT

ごはんをお粥にしたり、ミキサー食やソフト食などを提供する際には、栄養価に注意が必要です。

☞ 加水量が多くなるほど同じ量を食べても栄養価が下がります。同じ栄養を摂るためには、たくさんの量を食べなくてはなりません。

米飯と全粥のたんぱく質量の違い\*



ミキサー食の加水量によるたんぱく質量の違い(照焼きチキン\*)

加水	形態調整なし	形態調整①	形態調整②
	なし	40g (食材の半量)	80g (食材と同量)
出来上がり	 80g	 120g	 160g
たんぱく質量 (80g当たり)	16.4g	10.9g	8.2g

\*参考：日本食品標準成分表 2015年版(七訂)