

3 高齢者の1日の食事量

1日の食事量のチェック

フレイル予防には、たんぱく質とエネルギー補給が大切です。また、毎日多様な食材を食べている人は、高齢者でも元気に生活をしていることがわかっています。「食事内容」チェックでは、1日のうち「1回でも食べた場合」は、1点です。1日7点以上食べることを日々の目標にしましょう。食事の際には、毎回主食（ごはん・パン・麺等）が摂れているかも確認しましょう。

自分の「食事内容」をチェック

①肉  点	⑥緑黄色野菜  点
②魚介類  点	⑦海藻類  点
③卵  点	⑧いも  点
④大豆・大豆製品  点	⑨果物  点
⑤牛乳・乳製品  点	⑩油を使った料理  点
あなたの点数は？ -----> 点	

保健所ホームページに日々のチェック表を掲載しております。



主菜となる肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品を意識していろいろな食材から食べましょう！

出典：東京都健康長寿医療センター 第142回老年学・老年医学 公開講座講演集「これだ！健康長寿の食生活」

1日の目安量

1日に必要な
エネルギー・たんぱく質量
(70歳以上)

	男性	女性
エネルギー (kcal)	2,200	1,750
たんぱく質 (g)	60	50

参考：日本人の食事摂取基準
(2015年版) より

穀類
ごはん、茶碗に軽く3杯
(パンなら1食に食パン1枚、
麺なら1/2~1玉) (300~350g)

芋
じゃが芋
1個
(100g)

卵
鶏卵1個

牛乳・乳製品
牛乳やヨーグルト
1~2カップ

魚介類
切り身魚1切れ
(50~70g)

肉
薄切り肉
2~3枚
(50~70g)

大豆・大豆製品
豆腐1/4丁と納豆ミニパック1個
(豆腐や納豆80g)

野菜
300~400g
(きのこや
海藻も含む)

果物
みかん1個と
りんご1/4個
(100~200g)

油脂
油 大さじ1

砂糖
砂糖 大さじ1~2

※持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。