

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」を活用しましょう

「日本人の食事摂取基準」は、厚生労働大臣が定めた、日本人の1日に必要なエネルギーや栄養素の量を示した基準です。この基準は、保育園や学校の給食、社員食堂や高齢者施設での食事、企業の商品開発等、様々な場で活用されています。2020年の改定では、これまでの健康の保持・増進、生活習慣病の予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防も考慮されています。



フレイルとは？ 年齢を重ねることにより、筋力や活動が低下している状態で、健常と要介護の中間状態といわれています。

多摩府中保健所
食からのフレイル対策キャラクター ぱくたん

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」を踏まえた食生活のポイント

フレイル予防にたんぱく質を 意識的にとりましょう

1日当たりのたんぱく質の推奨量
男性（成人）：**65g**（65歳以上は60g）
女性（成人）：**50g**

筋肉を維持してフレイルを予防するために、シニア世代は、たんぱく質を意識的にとりましょう。

《たんぱく質を多く含む食品例》

【 】内は、含まれるたんぱく質の目安量です。

豚もも肉（1切れ90g）



【19g】

鮭（1切れ80g）



【18g】

卵（1個）



【6g】

木綿豆腐（1/2丁）



【10g】

納豆（1パック）



【8g】

牛乳（1杯200ml）



【7g】



生活習慣病予防のため 減塩を心がけましょう

1日当たりの食塩の目標量（成人）
男性：**7.5g未満**
女性：**6.5g未満**



高血圧等の生活習慣病予防のため、日頃から減塩を心がけましょう。

《食塩量の目安例》

みそ汁 1.2g カップラーメン 5.5g



《減塩のポイント》

*ソース・醤油は「かける」よりも「つける」。
*味付けに香辛料や薬味を活用する。

健康的な食生活の基本は…

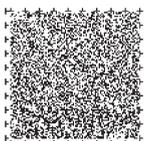
*食事は1日3食
*いろいろな種類の食品を食べる
*主食・主菜・副菜をそろえる
*できることから始めてみましょう！

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」について詳しく知りたい方は

食事摂取基準 2020

で

検索



【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 保健栄養担当