

## ■ 高齢者の食事 ～たんぱく質をしっかり摂って、元気なカラダ作り～

### 【たんぱく質とは？】

たんぱく質は、主に体をつくる材料になり、日々の健康を維持するうえで欠かせない栄養素です。肉類・魚介類・卵類・乳類など動物性の食品のほか、豆類・穀類など植物性食品に多く含まれています。約20種類のアミノ酸から構成されており、そのうち9種類は必須アミノ酸と呼ばれ、体内で合成できないため、食事から摂る必要があります。

### 【どのくらい摂ればいいのか？】

〈1日あたりのたんぱく質推奨量〉

男性	65歳以上：60g（18～64歳：65g）
女性	65歳以上：50g（18～64歳も50g）

厚生労働省が公表している「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、健康を維持するのに十分な量として、左のような推奨量が設定されています。

十分なたんぱく質を摂取することで、老化防止効果も期待でき、筋力や骨格筋量を維持し、フレイルリスクの低減につながることが分かっています。

### 【こうやって食べよう！】

この推奨量を3食に分けて考えると、1食あたり約20gになります。肉や魚は、手のひらと同じサイズで大体100g。100gの肉や魚には、20g程度のたんぱく質が含まれていることが多いため「手のひらサイズで、たんぱく質20g」と考えると、ひとつの目安になります。



食事の準備が難しいときには、調理をせずに食べられるたんぱく質が豊富な食品を活用すると便利です。サラダチキン、魚の缶詰、魚肉ソーセージ、豆腐、納豆、水煮大豆、チーズなどを常備しておけば、手軽にたんぱく質を摂ることができます。

（食育担当・管理栄養士 山下）

### 編集後記

食と運動は地域の皆さまに、NPOの活動と健康情報をお届けし第41号を迎えました。

ネット社会で情報が溢れかえる今だからこそ、身近に使える健康情報が大切と考えて、健康習慣について掲載しました。

また、10月19日（日）に世田谷中央卸売市場での「市場まつり」にNPOのブースを出します。ぜひ遊びにおいでください！

\*\*\* 御礼 \*\*\*

当NPOにご寄付をいただきました。  
須田成子様 ありがとうございます。

発行／編集 NPO 法人健康フォーラムけやき 21

健康ねっとニュース編集委員会

〒157-0072

東京都世田谷区祖師谷 1-11-5 エルミナ 201

TEL: 03-5799-7132 FAX: 03-5799-7192

Eメール: kenkoukeyaki21@tbz.t-com.ne.jp

ホームページ: <http://www.kenkoukeyaki21.com/>



健康に暮らすための情報を届けます

# 食と運動

NPO 法人健康フォーラムけやき 21

健康ねっとニュース

第41号 2025年9月発行

## 健康フォーラムけやき 21

地域の健康づくり活動を通じて、支え合いや生きがいづくりを進めることを目指しています。せたがや元気体操リーダーの派遣、食育の普及啓発、健康情報の発信などに取り組むNPO法人です。



### ～ healthy コラム ～

気象庁は2007年4月に「猛暑日」を予報用語に追加しました。今夏、記録的な猛暑日の発生による熱中症の多発に加えて、地域活動の休止や縮小などの影響も心配されました。

今号の表紙は秋色に染まる豪徳寺を掲載しました。秋の訪れを感じながら散策やウォーキングを楽しんではいかがでしょうか。なお中面のQRコードからは、都内のウォーキングコースを紹介するサイトにアクセスできますのでご活用ください。これからも健康ねっとニュース「食と運動」では役立つ健康情報を発信いたします。



## ■ 「せたがや元気体操リーダー紹介」 6期生 岸田 登美リーダー

いつも温かく私のことを迎えてくださるグループの皆さま、ありがとうございます！グループのメンバー同志で楽しくおしゃべりして心が軽くなり、体操で体も軽くなる。これが一番大切だと思っています。そしてその楽しい時間を作るお手伝いができたら嬉しいです。



私の趣味は、スポーツ！！。なんでも好きですが、中でもママさんサッカーはずっと続けています。そして、気ままな車中泊の旅。道の駅を経由しながら、自然を満喫しています。この夏は信州の旅を楽しみました。美ヶ原高原の雲海や、北アルプスの山々が特に印象に残りました。最後にとっておきの趣味は、2才の孫との時間！とっても幸せな時間です。どれをとっても体力が必要です。私も、グループの皆さまと一緒に、ストレッチ・筋トレ・有酸素運動を頑張ります！

## ■ 習慣化チェックシート一覧

日常生活の中で健康を意識して習慣にすることが大切です。ご自身で全体的にバランスよく達成できているか、確認してみましょう。

### 食生活

- ☐ 1日3食、決まった時間に食べる
- ☐ 「さあにぎやか（に）いただく」（\*を参照）から1日7点以上の食材をとっている
- ☐ 毎食1品、たんぱく質のおかずをとっている
- ☐ 定期的に家族や友人と一緒に食事をしている
- ☐ 1日350グラム以上の野菜をとっている

### 運動

- ☐ 30分に1度は立ち上がるよう心がけている
- ☐ 積極的に階段を使っている
- ☐ 近所は徒歩で移動している
- ☐ 定期的にストレッチや下肢の筋トレを行っている
- ☐ 1日平均6000歩以上、歩いている

### 社会参加

- ☐ 2～3日に1回以上外出をしている
- ☐ 親しく話ができる近所の人がいる
- ☐ 家族以外に気軽に話せる知人がある
- ☐ 定期的に参加するコミュニティが、1つ以上ある
- ☐ ボランティアなど社会貢献活動に挑戦している

### 歯と口の健康

- ☐ 定期的に歯ぐきの状態をチェックしている
- ☐ フッ化物配合歯みがき剤で歯をみがいている
- ☐ デンタルフロスを使用している
- ☐ 毎日、お口の体操をしている
- ☐ 定期的に歯科健診を受けている

\*「さあにぎやか（に）いただく」とは、さかな・あぶら・にく・ぎゅうにゅう・やさい・かいそう・いも・たまご・だいずせいひん・くだもの頭文字です。

## ■ 健康を楽しむ情報です～ご活用ください～

健康習慣  
チャレンジブック



野菜たっぷり！  
簡単レシピ



トーキョー  
ウォーキングマップ



出典 広報東京都増刊号 令和7年3月発行「健康習慣チャレンジブック」

## 15年継続元気体操リーダーの表彰

元気体操リーダーとして長年にわたって地域の健康づくりに貢献されてきた功績をたたえ、NPOから感謝の意を表します。今回は5期生のリーダーを表彰いたします。（敬称略）

### 川島 貴美子（かわしま きみこ）

ただただ、体操を一緒にくださる方々のためだけに、リーダーを続けてきました。当日は、ストレッチで体をグイーンと伸ばし、筋トレで筋肉を呼び覚まし、有酸素運動で頭と体を使って大笑い！汗をかき、最後に深呼吸で体の隅々まで酸素を巡らせリラックス！毎回来て下さる皆さま、本当にありがとうございます。



### 岡田 千恵子（おかだ ちえこ）

あっという間に過ぎた15年。これまで私は素敵なリーダーの仲間巡りに会いました。そして、地域の沢山の方々と一緒に、元気体操をさせていただき、帰るときの皆さまの元気な笑顔を見ると、私も自然と笑顔がこぼれやがいを感ずいます。これからも素晴らしい仲間と共に地域の皆さまの健康長寿を願い、無理なく楽しく続けていきたいと思ひます。



### 中村 百合子（なかむら ゆりこ）

「もう15年も経った？」というのが正直な想ひです。皆さまの前で体操をする、しかも90分、不安でしたがグループの皆さまの優しさや、先輩方から元気をいただき続けてこられました。今日の指導は良かったかな？楽しく体を動かしてもらえたかしら？と反省と心配を繰り返すことありますが、これからも元氣をお届けしたいと思ひます。



### 服部 敬子（はっとり けいこ）

「グループの皆さまと楽しく安全に運動を」この思ひだけで務めて参りました。マイペースな私が15年続けてこられたのは、グループの皆さまの温かい眼差しや、保健センター、NPOの皆さま、元気体操リーダーの方々のサポートがあつてのことと思ひます。これからもグループの皆さまと楽しく、安全に体を動かして参りたいと思ひます。



### 東井 貴美子（とうい きみこ）

初めて行くグループには、未だにドキドキしながら伺っています。継続しているグループは、マンネリ化しないよう工夫をしたり・・・そうして一つ一つこなしていればいつの間にか15年経っていました。これからも、新しい情報を積極的に取り入れながら、皆さまとワクワクドキドキしながら、楽しく過ごしたいと思ひます。

