

～高齢化社会に向けて～
お肉を食べようセミナー

知っていますか？
お肉の健康パワー

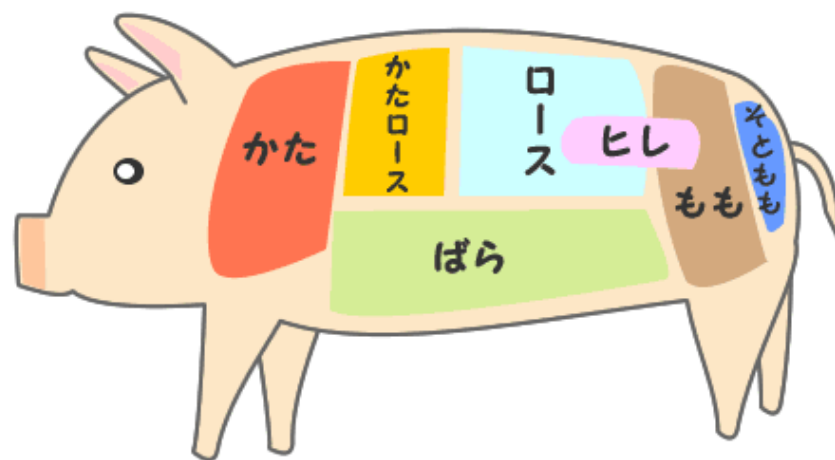
H28.11.9. 全日空ホテル

(公社)札幌消費者協会 札幌ポトフの会
管理栄養士 吉田陽子



豚肉の栄養の特徴

- たんぱく質が多い
- ビタミンB₁、B₂が多い
- カリウムが多い
- 亜鉛が多い



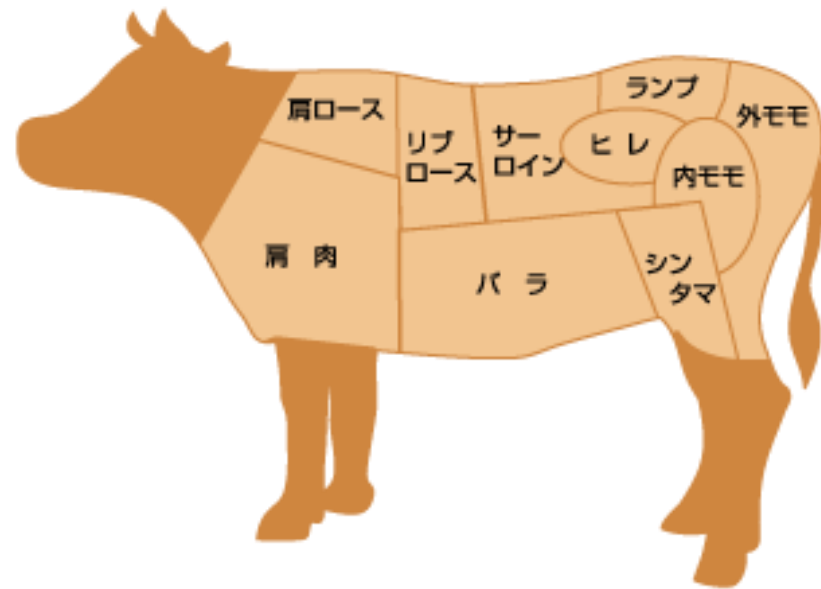
豚肉の栄養価

100g当たり

食品名	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ビタミンB1 mg	ビタミンB6 mg
豚肩肉	216	18.5	14.6	0.2	0.66	0.32
豚肩ロース	253	17.1	19.2	0.1	0.63	0.28
豚ロース	263	19.3	19.2	0.2	0.69	0.32
豚ばら肉	386	14.2	34.6	0.1	0.54	0.21
豚もも肉	183	20.5	10.2	0.2	0.9	0.31
豚ヒレ	115	22.8	1.9	0.2	0.98	0.42

牛肉の栄養の特徴

- 良質のたんぱく質が多い
- 鉄分が多い
- 亜鉛が多い
- ビタミンB₂が多い
- 脂肪が多い



牛肉の栄養価

100g

	部位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	コレステロール
和牛肉	リブロース 脂身付き	468	12.7	44	0.2	87
	もも脂身 付き	246	18.9	17.5	0.5	73
乳用肥育 牛肉	リブロース 脂身付き	409	14.1	37.1	0.2	81
	もも脂身 付き	209	19.5	13.3	0.4	69
輸入肉	リブロース 脂身付き	263	18.5	19.5	0.3	64
	もも脂身 付き	182	21.2	9.6	0.5	67

鶏肉の栄養の特徴

- たんぱく質が多い
- ビタミンKが多い
- ビタミンAが多い
- ビタミンB₆が多い



たんぱく質とは



pixta.jp - 10917487

- 約20種類のアミノ酸から作られる。
 - 必要なアミノ酸のうち1種類でも欠けているとたんぱく質の合成は出来ない。特に体内で合成出来ない必須アミノ酸の摂取に注意。
内臓、爪、髪など生体全てを作っている。
 - 体を感染などから守っている免疫グロブリンを作る。
-
- 欠乏すると低アルブミン血症を引き起こし、体力や免疫力が低下、感染症や合併症を誘発する。

ビタミンB1 ビタミンB2 の働き

- ビタミンB1は
 - 体内で補酵素として糖質の代謝にかかわる。
 - 神経組織の働きを正常にする。
 - ニンニクや玉葱に多いアリシンはB1と結合すると吸収がよく疲労回復作用が長持ちする。
- ビタミンB2は
 - 補酵素として糖質、脂質の代謝にかかわる。
 - 皮膚や粘膜の健康維持に役立つ。

カリウムの働き

- 浸透圧やpHを正常に保つ。
- 筋肉の収縮を正常に保つ。
- ナトリウムの尿中排泄を促す。



亜鉛の働き

- 約100種類の酵素の補酵素として働く。
- 細胞の生成、成長を促す。
- インスリンの合成を促進する。



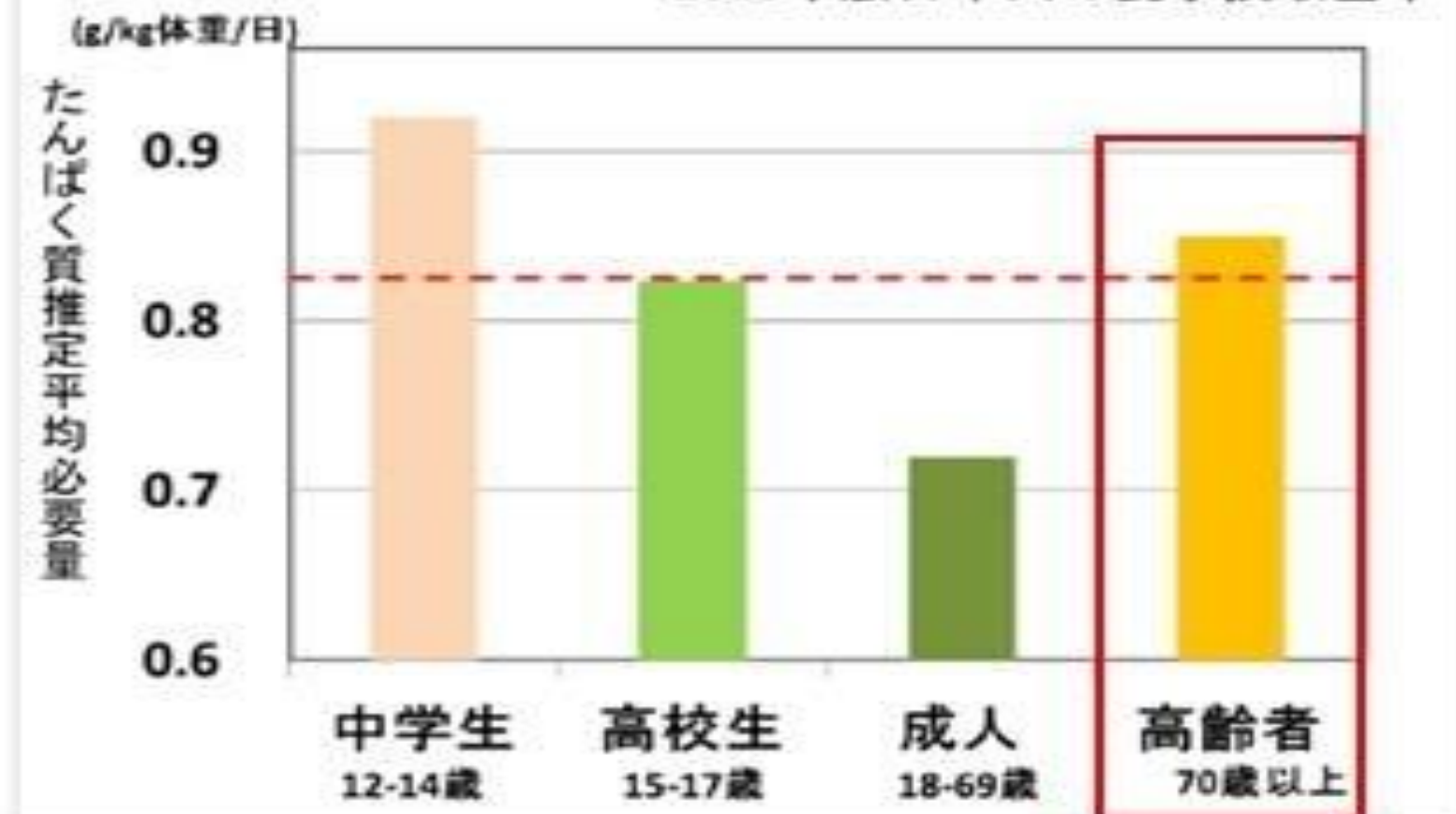
2015年 食事摂取基準

～たんぱく質～

年齢	たんぱく質 (g/日)							
	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11 (月)	—	—	—	—	—	—	—	—
9～11 (月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2 (歳)	15	20	—	—	15	20	—	—
3～5 (歳)	20	25	—	—	20	25	—	—
6～7 (歳)	25	30	—	—	25	30	—	—
8～9 (歳)	30	40	—	—	30	40	—	—
10～11 (歳)	40	45	—	—	35	45	—	—
12～14 (歳)	45	60	—	—	45	55	—	—
15～17 (歳)	50	60	—	—	45	55	—	—
18～29 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
30～49 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
50～69 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
70 以上 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
妊婦(付加量)初期					+ 0	+ 0	—	—
中期					+ 5	+ 5	—	—
末期					+20	+25	—	—
授乳婦 (付加量)					+15	+20	—	—

<高齢者のタンパク質必要量>

2010年版日本人の食事摂取基準



高齢者のタンパク質必要量(体重1kg当たり)は、
高校生より多い

サルコペニアとは

- ・ 加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋など、全身の筋力が低下し、身体機能の低下が起きる事を指す。

予防法

- 1 しっかりと栄養を摂取する。

筋肉を作る肉などの動物性たんぱく質をしっかりと摂る。

- 2 体重を管理する。

肥満は膝関節に負担をかけ、活動量低下が起こる。

- 3 運動をする。

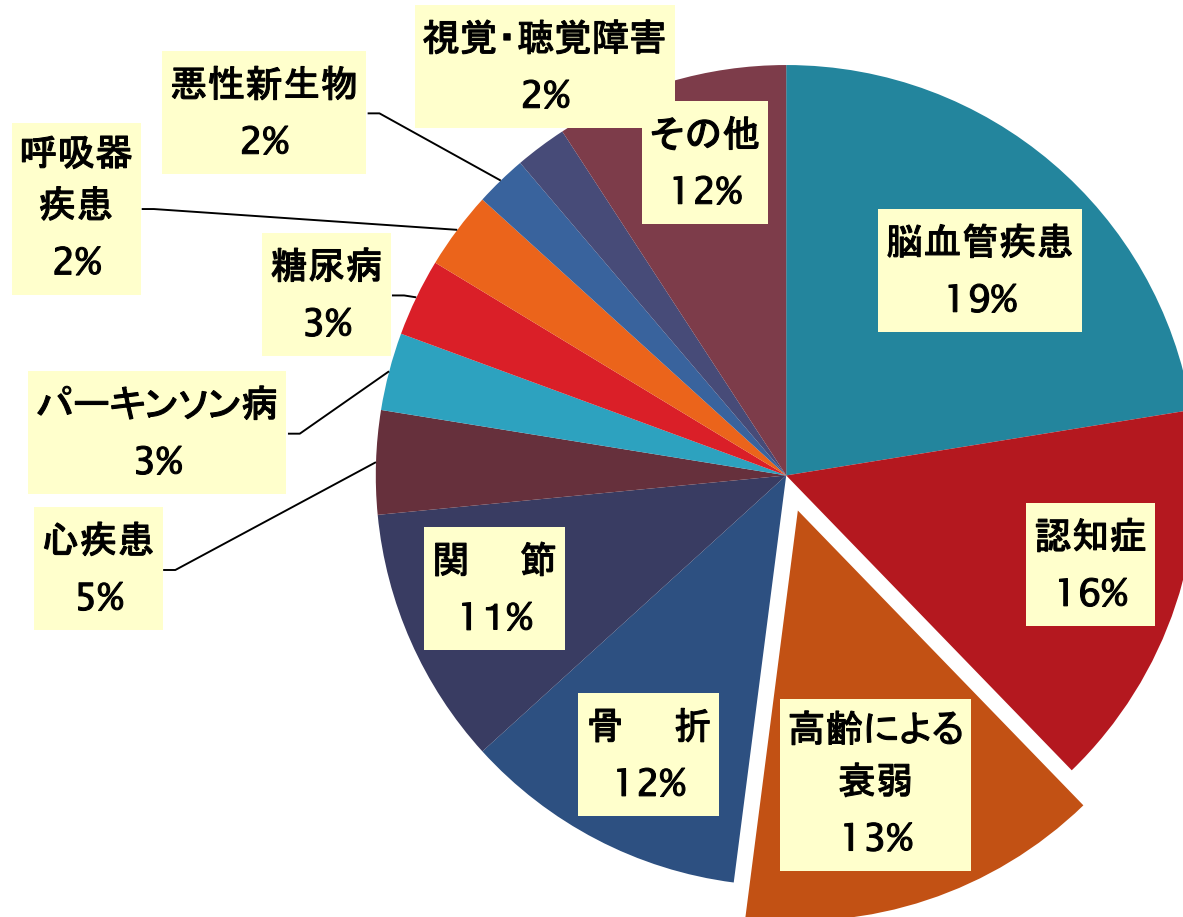
有酸素運動やスクワットなど筋肉トレーニングをすると良い。

フレイルとは

- 高齢になって、筋力や体力が衰えた状態のこと。
- 健康と病気の中間的段階で、frailty(フレイルティ)という「もろさ」「虚弱」を意味する英語から来ている言葉
- 加齢と共に筋力が衰える現象は、
- 「サルコペニア」と呼ばれ、さらに生活機能が低くなると「フレイル」となる
- 日本老年医学会が名付け、予防・啓蒙に取り組んでいる

介護が必要となる主な原因

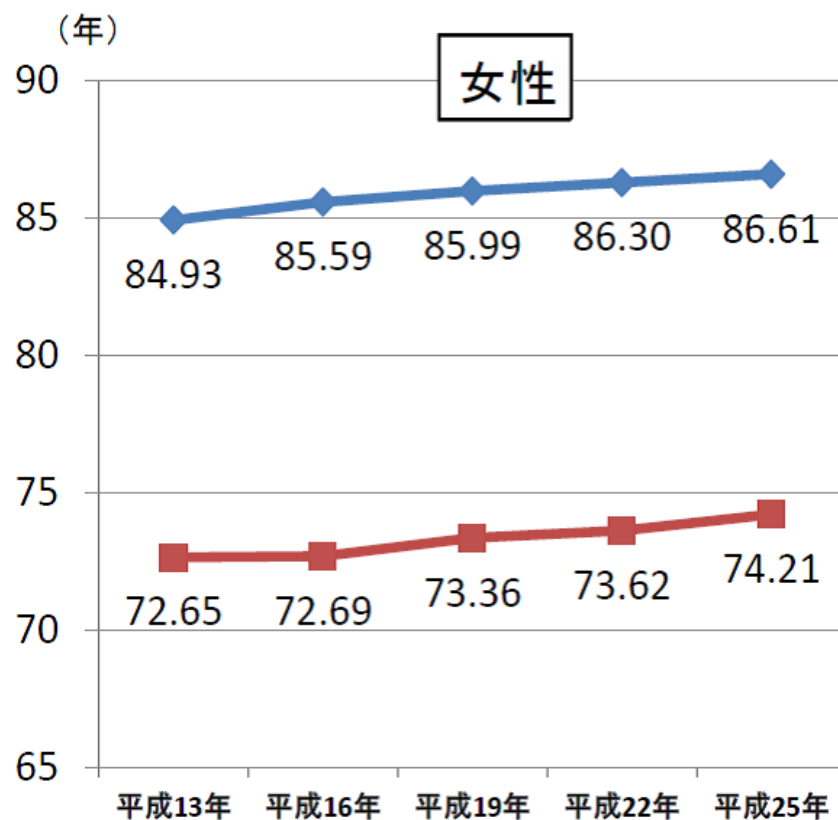
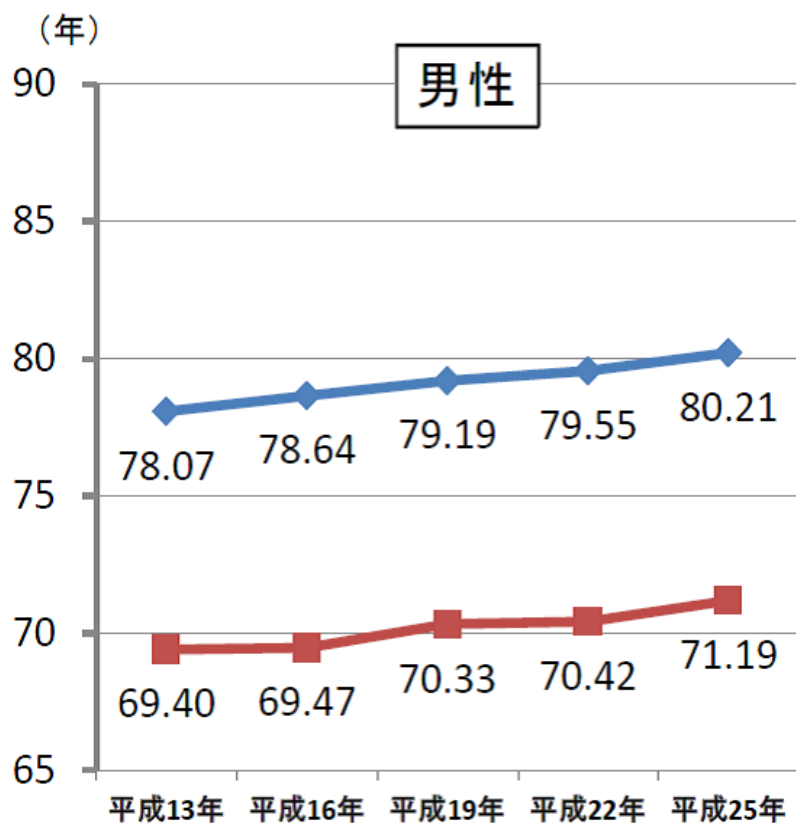
平成25年



平均寿命と健康寿命の推移

◆ 平均寿命

■ 健康寿命



健康寿命を延ばすために

• 疾病予防

1. 生活習慣病の予防
2. 肥満予防
3. 禁煙
4. がん検診

＋ 虚弱予防(介護予防)

高齢者の多くがフレイルの状態を経て要介護となる

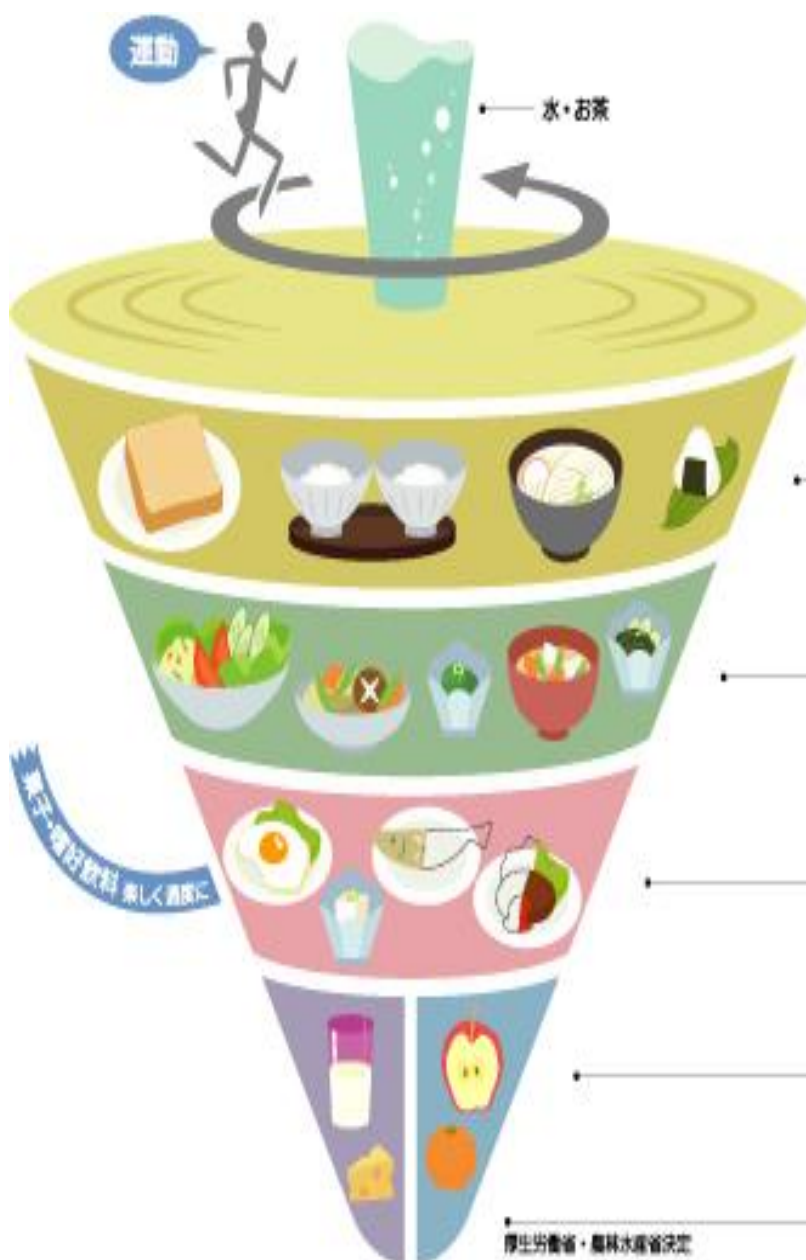


百歳以上の元気なお年寄りの食事

- 1日3食きちんと食べる 98%
- 1週間に3日以上食べている食品は

1位	豚肉	2位	豆腐	3位	鶏肉
4位	鮭	5位	キャベツ	6位	納豆
7位	ヨーグルト	8位	リンゴ		
9位	鯖	10位	梅干し		

元気なお年寄りには肉や魚、豆などから、たんぱく質をしっかりと摂っています。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5~6 副菜 つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、あまふしとわかめのお味噌汁、鶏つくばん豆腐汁、ほうろくあんかけ、ひじきの煮物、煮豆、きのこシチュー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけごぼうし
3~5 主菜 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉類、納豆、目玉焼き、2つ分 = 焼き魚、煮物の天ぷら、まぐろの付け合わせ 3つ分 = パンバーグステーキ、煮物のしょうが焼き、煮肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、2つ分 = 牛乳箱1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半箱、桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

ご静聴有り難うございました。

