

たんぱく質不足とは？

9月号

年齢を重ねても必要な栄養素の摂取は欠かせません。
今回はそのなかでもたんぱく質について、たんぱく質不足のデメリットや改善方法をご紹介します。

たんぱく質不足による症状

例えば...

筋肉量の低下(体重減少) 疲労感 免疫の低下
肌荒れ・抜け毛など



たんぱく質不足の原因

加齢に伴って食事量が減少したり、簡単なパンや麺類の利用頻度が増えたり、調理が面倒で生鮮食品を買わなくなったり...些細な理由が重なって摂取不足につながります。

たんぱく質の摂取目安(g/日)

日本人の食事摂取基準(2025年)によると、以下のように示されています。

※推定平均必要量...母集団に属する50%の人が必要量を満たすと推定される摂取量

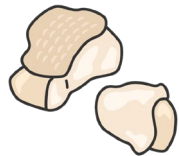
※推奨量...母集団に属するほとんどの人（97～98%）が充足している量

性別	男性		女性	
年齢	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
18～64歳	50	65	40	50
65歳以上	50	60	40	50

たんぱく質不足を補うために

- ★欠食せず1日3食食べる
- ★ちょい足しや副菜・主菜と組み合わせてみる

・たんぱく質含有量の例



鶏肉(100g)
約25g



鮭(100g)
約20g



納豆(50g)
約8g



牛乳(200ml)
約7g



卵1個(50g)
約6g

