

たべる・たんぱくプロジェクト

「たべ・たんプロジェクト」とは？

年齢を重ねるほど、食事量が減るなどで栄養不足になりがち…それは“筋力低下”につながり、フレイル*が進んで転倒等の怪我のリスクが高まります。それを予防するために、高齢者に“たんぱく質摂取”を促す事業です。

【具体的には何をしますの？】

- ①たんぱく質をおいしく食べる「レシピ」をご提案します！
- ②たんぱく質の重要性を町内各所や町ホームページで情報発信します！

たんぱく質を食べて、筋力アップを目指そう！

しっかりたべて、運動しましょう！

“たんぱく質”がなぜ大切なの？

たんぱく質によって筋肉や臓器、髪などが作られ、これらは日々作り替えられています。年齢とともに筋肉量は減り、60歳を過ぎると減少は加速します。そのためにも良質なたんぱく質を摂る必要があります。

*フレイルとは…

健康な状態と要介護状態の中間の状態をいう。詳しくは、広報さかえ9月号をご覧ください。

オススメの「たんぱく質の食べ方」は？

1日当たりのたんぱく質の推奨量が65歳以上の男性で60g、女性で50gといわれています。

単にたんぱく質のみ多く取ればいいのではなく、1日3食バランスよく食べるのが大切です。

詳しくは、広報さかえの「管理栄養士おすすめ健康レシピ」でご紹介します！

しっかりと運動もする！

食べることもとても大切ですが、食べて運動することもとても大切です。

新型コロナウイルス感染症のため、制限が多いですが、自宅でスクワットなど筋力アップ！天気の良い日はウォーキング！はどうでしょう。



栄町安食で創業したスーパーマーケットチェーンの株式会社ナリタヤ様や
矢口神明の日本食研ホールディングス株式会社様、
株式会社紀文食品様、よつ葉乳業株式会社様
町内の企業の皆様と協力してプロジェクトに取り組みます！

レシピ作成のための食材と会場のご提供の協力をいただいている企業のみなさま



主催 栄町 健康介護課

*腎臓病等の持病のある方やその他ご心配のある方は、医師にご相談ください