

# 栄養部ニュース 8月号

発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2020年8月1日 No.20-08

## 8月4日は 栄養の日

日本栄養士会は、国民一人ひとりの「栄養をたのしむ」生活を応援するために8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」に制定しました

### 日本人の食事摂取基準(2020年版) その3

今月はたんぱく質について解説します

#### 50歳以上における摂取の目標量の下限が引き上げられました

高齢者のフレイル予防のためです

たんぱく質は1日の摂取エネルギーに対する割合(パーセント)で目標量が定められています

2015年版		2020年版	
年齢(歳)	目標量(%)	年齢(歳)	目標量(%)
50~69	13~20	50~64	14~20
		65~74	15~20
70以上	13~20	75以上	15~20



#### 67歳で、1日1800kcal必要な方だと?

2015年版

$1800\text{kcal} \times 13\sim 20\% = 234\sim 360\text{kcal}$

たんぱく質量として言い換えると→59~90g

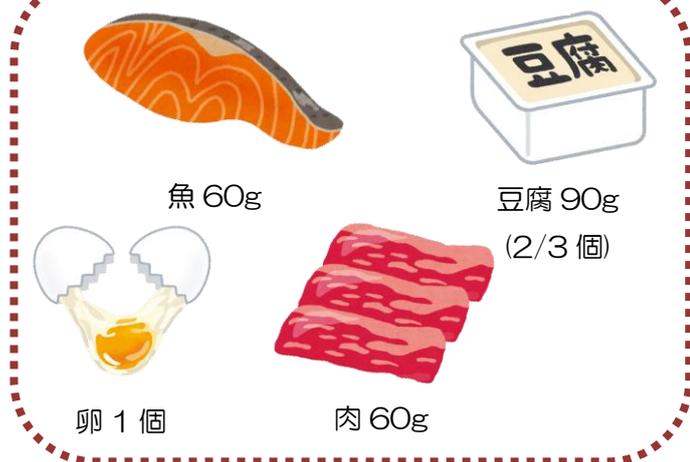
9g増加

2020年版

$1800\text{kcal} \times 15\sim 20\% = 270\sim 360\text{kcal}$

たんぱく質量として言い換えると→68~90g

#### 1日たんぱく質60gの主菜



#### それぞれたんぱく質9g分



※上記の目安量は、主食や野菜類など主菜以外に含まれるたんぱく質量にも配慮した分量です

#### たんぱく質の摂り過ぎ・エネルギー不足に注意

過剰なたんぱく質摂取は健康障害を来す可能性が考えられるとして、上限量はエネルギーの20%までとしています。疾患によっては、たんぱく質摂取を控える場合もあります。疾患のある方・食事療法中の方は医師や管理栄養士にご相談ください。

フレイル予防のためには、たんぱく質だけでなくエネルギーも適切に摂ることが必要です。