

たんぱく質足りていますか？

オリエンタルベーカリーの『からだ思いパン』は
現代社会のシニア層にもオススメです！！

たんぱく質って？

筋肉や臓器、皮膚など、身体を作るために重要な栄養素です。
炭水化物や脂質と共にエネルギー産生栄養素の1つ。

高齢者もこれだけ1日にたんぱく質が必要です！

日本人の食事摂取基準(2020年度版)

	男性	女性
	推奨量(g)	推奨量(g)
50-64歳	65	50
65-74歳	60	50
75歳以上	60	50

* 推奨量:ほとんどの人が必要量を満たす量。

しっかりたんぱく質で
身体元気を
目指しましょう！



からだ思いパンのおすすめポイント！

- ① 1個当たりのたんぱく質が約8g以上！
- ② ふんわりパンで高齢者にも食べていただきやすい食感
- ③ 三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)のバランスが良い



オリエンタルベーカリー 管理栄養士監修

高齢化社会に増えてくる問題

サルコペニア

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・体幹筋など全身の筋力低下が起こること。

フレイル

加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。

予防のために

筋肉の合成、筋肉や骨を弱らせないためには、バランスの良い食事が大切になる。その為、良質なたんぱく質、ビタミンD、カルシウム摂取などが大事になる。

<栄養成分比較表(1個当たり)>

商品	からだ思いパンシリーズ				
	たんぱくカスタード	たんぱくミルク黒糖	たんぱくチョコ黒糖	たんぱくてりたま	たんぱくチーズカレー
商品コード	8210	8208	8532	8214	8213
1個当たりの重量	78g	76g	81g	66g	87g
エネルギー	216kcal	239kcal	261kcal	180kcal	231kcal
たんぱく質量	9.0g	8.4g	8.0g	7.7g	8.1g
脂質量	5.2g	8.2g	9.0g	5.1g	6.0g
炭水化物量	33.2g	32.5g	36.6g	26.6g	35.7g
消費期限	4日	4日	4日	4日	4日