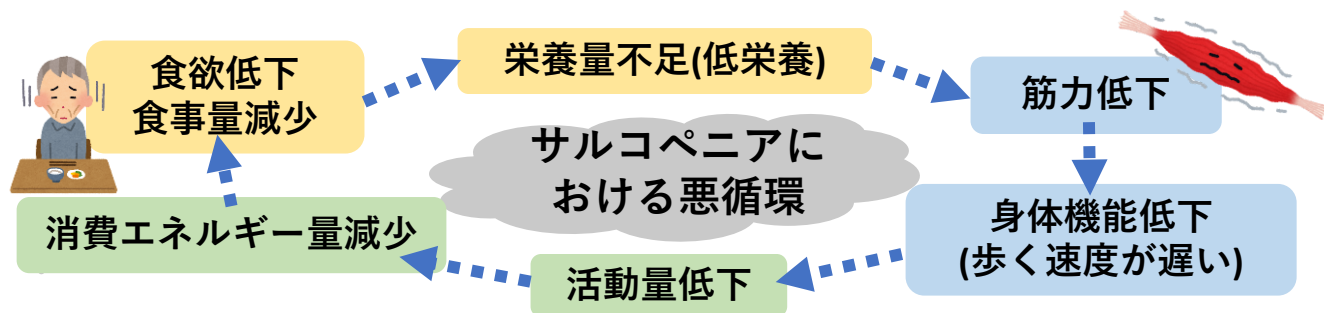


栄養科だより

2023年10月
vol.23



サルコペニアとは

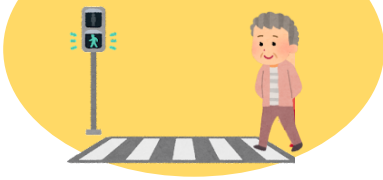


加齢による筋肉量の減少をサルコペニアといいます。活動量・栄養量不足(低栄養)も要因の一つ。筋力・身体機能の低下から食欲不振が起こり、低栄養進行へとつながります。そのため、予防と改善には食事と運動が大切になります。¹⁾

転びやすい
つまずきやすい



歩くのが遅い
青信号を渡りきれない



階段を上るのに
手すりが必要



ペットボトルの
蓋が開けにくい



日常生活でこのような症状に心当たりはありませんか...？

いずれか当てはまる方は、以下のサルコペニア簡易評価をしてみましょう。

サルコペニア簡易評価 (AWGS2019の診断基準を用いる)²⁾

①下腿周囲長

下腿(ふくらはぎ)の一番太い部分の周囲長を測定

- 男性34cm未満
- 女性33cm未満

②握力(筋力)



利き手で測定
男28kg/女18kg
を下回る場合

③5回椅子立ち上がり (身体機能)



腕を使わず
12秒以上
かかる場合

いずれか該当する方
サルコペニアの可能性あり。

指輪っかテスト **より簡易**

でも簡易評価が可能。

- ①両手の親指と人差し指で輪を作る。
- ②利き足でないふくらはぎの太い部分に当てる。

低い サルコペニアの可能性 高い



困めない ちょうど 隙間ができる

**に該当する方
サルコペニアの可能性あり。**

サルコペニア予防・改善のためには食事と運動が大切です。運動もちろん大切ですが、今回は食事について紹介します。

食事について
裏面記載

不定期にはなりますが、今後も栄養科より様々な情報を発信していきます。 京都済生会病院栄養科

1)荒井秀典、サルコペニアとフレイル・ロコモとの相違について考える、体力科学65(3)337-341(2016)2)サルコペニア診療ガイドライン2019年版(2019)

3)<https://www.Suntory-kenko.com/column2/article/4412/SUNTORYサントリーウェルネスOnline>

ロイシンを含む食品を取り入れましょう

食事はバランス良く、十分なエネルギーを確保することが基本です。ご飯やパンなどの主食に合わせて、筋肉を作るもととなる**タンパク質を毎食しっかりと摂ること**が大切です。手軽に取り入れられる物から始めましょう。

いつもの
食事に
もう1品

おにぎりやパン、麺など炭水化物のみ摂取の方。タンパク質を含む食品を追加しましょう。おにぎりやパンは、納豆巻きや卵サンドなど魚や肉・卵・大豆製品を含むものを選ぶとよいでしょう。野菜も忘れずに摂取を。***腎疾患の方はタンパク質の摂り過ぎに注意。**

主食

+



or



or



サラダチキン プロテイン

タンパク質Og
と記載の商品

エネルギー
タンパク質
の確保を！

朝昼夕の3食で必要な栄養量を摂れない方は、間食を取り入れましょう。以下のようなエネルギーやタンパク質を補えるものをおすすめです！***糖尿病の方は間食の摂取に注意。栄養士に相談を！**

具入りおにぎり サンドイッチ 卵かけごはん
(鮭・鯖缶) (卵・ツナ・ハム) しらすご飯



プリン

3食十分に
ご飯を食べる
ことが難しい



タンパク質の中でも、筋肉を合成し分解を防ぐ働きのある**ロイシン**というアミノ酸の積極的な摂取をおすすめします。

<大豆製品>

ロイシンを多く含む食品³⁾

必要量 0.034g/体重1kg
50kg方は1.7g

<魚類>

きな粉 大さじ1杯 0.23g
納豆1P 0.55g
木綿豆腐1/4丁 0.56g



鰹1尾 1.1g
しらす0.62g (20g)
刺身マグロ 6切(1.2g)

<乳製品>

<肉・卵類>

コップ1杯 0.40g(200ml)
ヨーグルト 0.35g(100g)
チーズ小1個 0.46g (20g)

卵1個 1.1g
鶏胸肉1.9g
鶏もも肉1.5g
豚ヒレ3.1g(100g)

<その他>

タンパク質強化の
コーンスープなど
スーパーや薬局で
手軽に購入できます。