

栄養だより

2022年2月
荻野病院
栄養課
No. 7

最近、食事量が減った、疲れやすくなったなど感じることはありませんか？
体力の低下や食事量の低下が続くと介護が必要な状態に移行する可能性が高まります。
いつまでも健康に過ごすためにサルコペニアを予防しましょう。



サルコペニアとは

筋肉が減り、体の機能が低下した状態を指します。
握力が低下しているか（男性 26 kg未満、女性 18 kg未満）、または歩く速度が低下していて、検査で筋肉量が基準より減少していることが認められると、サルコペニアと診断されます。
ペットボトルのキャップが開けられないことや青信号で横断歩道を渡り切れないなどの症状があるとサルコペニアの疑いがあります。



サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク



低い サルコペニアの危険度 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝天：フレイル予防ハンドブックより引用
Tanaka T, Iijima K, Geriatr Gerontol Int. 18: 224-232, 2018

サルコペニア危険度チェック

ふくらはぎ周囲の長さを測る「指輪っかテスト」という方法でチェックすることができます。

サルコペニア予防のための食事

サルコペニアを予防する上で大切なのは栄養バランスの取れた食事です。特に筋肉量を減らさないよう、筋肉のもととなるたんぱく質が豊富な、肉・魚・大豆・卵・乳製品などを意識的に摂取しましょう。

○たんぱく質は1食 20gが目安

ご飯 (160g) : **4g**

魚の切り身 1切または豚小間 5枚 : **18g**

野菜の味噌汁 : **1g**



合わせて約 23g

○食事での工夫

- ・おかずにしらす、卵、竹輪などをプラス
- ・おやつにヨーグルトやチーズ
- ・素うどんではなく肉うどんに



季節の食材を使った

おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎押麦入りご飯(160g)
- ◎えのきと
かぶの葉の味噌汁
- ◎キャベツメンチカツ
- ◎にんじんのラペ

エネルギー: 561kcal
たんぱく質: 21.0g
塩分: 1.7g



管理栄養士が
作りました♡