



食事管理で「サルコペニア」を予防しましょう

栄養管理室 小山 望 藤田 真奈

最近こんなことはありませんか？

①ペットボトルを開けるのが難しいと感じる

未開封のペットボトルの蓋は
15kg 程度の握力が必要です。



②青信号の間に横断歩道を渡りきるのが難しい

歩行速度が 0.8m/s 未満だと
渡りきるのが難しくなります。

心あたりのある方、 それ“サルコペニア”かもしれません。

サルコペニアとはギリシャ語の「sarx：筋肉」と「penia：損失・減少」を組み合わせた造語で、「骨格筋量の減少に加えて、身体機能の低下あるいは筋力低下のいずれかを伴う現象」と定義される言葉です。加齢が最も重要な要因ですが、疾患や活動不足、栄養不良が危険因子としてあげられます。サルコペニアでは転倒や骨折のリスクが高くなります。

サルコペニアの予防のために大切なことは？

サルコペニアの予防には低栄養（必要栄養量の不足）の予防、運動や活動的な生活をするのが重要です。食事では、特にたんぱく質をしっかりと摂取し、栄養状態を良好に維持することが大切です。低栄養に陥ると右図のような悪循環を引き起こす恐れがあります。この悪循環を断ち切るためにも、食事療法（高エネルギー、高たんぱく質食）を実践してみてもいいでしょうか。



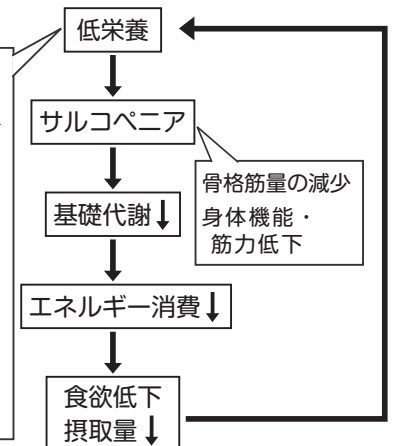
たんぱく質



★予防・対策を！

⇒当院では低栄養の方も対象とし栄養指導を行っています。

- 1回の食事でたくさん食べられない時は間食で補う（少量頻回食）
- 少量で栄養価の高い食品の摂取
- 普段の食事にたんぱく質、ビタミン、ミネラル等 ちょい足しの工夫



混ぜるだけ！ 超お手軽！ 3種類の手作りドレッシング

※作り方はいずれも材料をよく混ぜ合わせる



きな粉の和風ドレッシング（左）

○材料 / 2人分

- ・きな粉…10g ・濃口醤油…3g
- ・砂糖 …… 5g ・ごま油…5g
- ・穀物酢… 6g ・豆乳 …… 15g

エネルギー	121kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	7.9g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	0.4g



わさびをいれてさらに美味しく！



ゴマ香るシーザードレッシング（中央）

○材料 / 2人分

- ・マヨネーズ…10g ・にんにく…2g
- ・レモン果汁… 5g ・黒胡椒 …少々
- ・すりごま… 8g ・牛乳 ……30g
- ・粉チーズ… 6g

エネルギー	172kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	14.9g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	0.5g



豚しゃぶなどにもぴったり！



しらすと梅のドレッシング（右）

○材料 / 2人分

- ・梅肉…7g ・かつお節…1g
- ・砂糖…5g ・穀物酢… 15g
- ・オリーブ油…6g ・しらす… 15g

エネルギー	196kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	15.3g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	1.2g



豆腐に大葉をのせて
かけても美味しい！



高カロリー・ 高たんぱく質サラダ

トッピング(例)

…ゆで卵 1個

エネルギー 83kcal
たんぱく質 6.8g



トッピング(例)

…サラダチキン 50g

エネルギー 57kcal
たんぱく質 12.0g



サルコペニアの予防には食事バランスが重要であり、十分なエネルギーやたんぱく質摂取が欠かせません。そのため、サラダを食べる際にも鶏肉やゆで卵、豆類などのたんぱく質食材をちょい足しして意識的に摂取するのも良いでしょう。

また、市販のドレッシングは低カロリー、低たんぱく質なものが多いです。手作りすることでカロリーやたんぱく質を増やすことができます。今回は手軽に作れるドレッシング3種類を紹介します。是非、参考にしてみてください。

きな粉やすりごま、かつお節はたんぱく質含有量が比較的多い食材ですので、いろいろな料理に加えてみるのもいいかもしれません。