



サルコペニアに要注意！

とても暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？夏は食欲が低下しやすく、体力が落ちやすい季節です。特に高齢者の方に気をつけていただきたいのは**サルコペニア**です。サルコペニアを予防するには規則正しい食生活が欠かせません。毎日朝食、昼食、夕食の3回の食事をとって暑い日に負けない体作りをしましょう！

サルコペニアとは？

筋肉量の減少に加えて、握力や歩行速度などの筋力・身体機能の低下を伴う症候群のこと

原因

疾患や加齢による**活動の減少**、**筋肉量の減少**、**低栄養**、**ホルモンの変化**など

こんな人は要注意！

- ・ 65歳以上の高齢者
- ・ 運動習慣のない人
- ・ 慢性疾患をもつ人
- ・ **低体重**の人(BMI18.5kg/m²以下の人)



※BMI＝体重(kg)÷身長(m)×身長(m)で表される身体指標のこと

指輪っかテストでサルコペニアのリスク度を調べてみよう！

ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指をくっつけて出来る輪の中に入れてみましょう。ふくらはぎが輪より小さく隙間が出来たらサルコペニアである可能性が高いです。



サルコペニアになると転倒のリスクが高まり骨折しやすくなります。さらに骨折により、**要介護状態**になりやすく**健康寿命**にも影響を及ぼします。

サルコペニアを予防するためには食事と運動が重要！

○1日3食食事をとりましょう。

⇒安定的に、エネルギーを確保することができます！

○毎食、**主食・主菜・副菜**を揃えて食事をとりましょう。

⇒主菜を毎食とすることで、たんぱく質をしっかりと確保することができます！

○たんぱく質に加えて**ビタミン**や**ミネラル**の補給もしましょう。

⇒ビタミンDが多く含まれる食品(乾燥きくらげ、しろさけ、さんま、まぐろの赤身)をとり、油を使って料理することで吸収を良くしましょう。



食事に加えて適度な**運動**も心がけましょう！



日本栄養士会では8月4日を栄養の日、8月1日～7日までを「栄養週間」としてみなさまの栄養を楽しむ生活を応援しています

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

日本栄養士会

参考文献：日本サルコペニア・フレイル学会/<https://www.jasf.jp/>

健康長寿ネットサルコペニアフレイル <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/sarcopenia-eiyo.html>

※疾患のある方や食事療法中の方は医師、管理栄養士にご相談ください

作成：杏林大学医学部付属病院(三鷹) 栄養部 監修：栄養委員会