

今号の特集は「サルコペニア予防の食事」です。年齢を重ねると体の状態の変化により、食事が減少しエネルギー不足が生じやすく、低栄養になりやすいと言われています。

サルコペニア予防の食事 Q & A

最近話題の「サルコペニア」って何ですか？

サルコペニアとは、主に加齢による筋肉量の減少および筋力低下のことをさします。加齢だけでなく日々の活動不足や病気、低栄養も関係しています。サルコペニアになると転倒しやすくなり介護が必要になるなど、日常生活に影響を及ぼします。

筋肉を付けるためには何を食えば良いですか？

- ★良質なタンパク質を含む食品(肉、魚、大豆製品、卵)を毎食手の平1つ分を目安に食べましょう。
- ★バランス良く食べましょう(主食、主菜、副菜を揃える)。
→エネルギー源になる主食(パン、ご飯、麺)、副菜(野菜やキノコ類)も揃えましょう。
- *腎臓や肝臓の病気のためにタンパク質の制限が必要な場合は、医師や管理栄養士に相談して下さい。

食事以外で大切なことはありますか？

積極的に体を動かすことはサルコペニアの予防のために重要です。活動量を増やすために少し遠くのスーパーへ買い物に行ったり、掃除や洗濯などの家事を積極的にしてみましょう。国が定める1日の目標歩数は、男性で9200歩、女性で8300歩とされています。まずは1日1000歩増やすことを目標にしましょう。

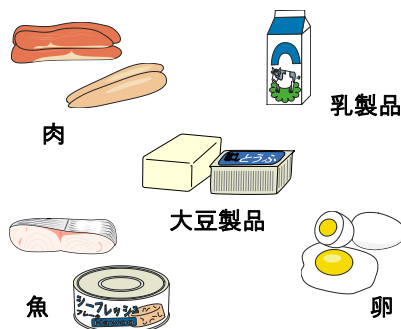
サルコペニアの危険度チェック

指輪つかテスト
両手の人差し指と親指で輪っかをつくる。利き足でない方のふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。



囲めない ちょうど囲める 隙間ができる
低 サルコペニアの危険度 高

良質なタンパク質を豊富に含む食品



*毎食 手の平1つ分を目安に食べましょう

タンパク質たっぷり！

温玉さば缶うどん



- | | | |
|------|-----------------|-------|
| 【材料】 | さば缶(ツナでも可) | 1缶 |
| 2人分 | 冷凍うどん(茹でうどんでも可) | 2玉 |
| | 冷凍オクラ | 適量 |
| | 温泉卵 | 2個 |
| | めんつゆ(市販品) | 150ml |

電子レンジで簡単！ツナ缶などお好きな缶詰でアレンジ！
【1人分】370kcal タンパク質36g

- 【作り方】
- ①冷凍うどんを表記通りに電子レンジで解凍して、流水で冷やす。
 - ②冷凍のオクラを水に浸し解凍して水気を切る。
 - ③①のうどんを器に盛り、食べやすい大きさにほぐした鯖缶と②のオクラ、温泉卵をのせる。
 - ④めんつゆをかけて完成。
*濃縮タイプのめんつゆを使用する場合は、パッケージ表示の「かけ汁」の濃度に薄めて使用してください。

ポイント

食事の量がたくさんたべられない、料理を何品も作るのが億劫。そんな時は1品で炭水化物とタンパク質がとれる料理を優先して食べて頂く事をお勧めしています。このレシピのように市販の加工食品を使うと簡単に作る事ができます。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

過ごしやすい春から蒸し暑い梅雨の季節がやってきました。梅雨の時期は外出が億劫になり、自宅に引きこもりがちではないでしょうか。その影響で活動量が減り、食欲の低下や筋力の低下が起りやすくなります。予防として、ラジオ体操のような室内でできる運動を取り入れみてはどうでしょうか。久しぶりに行うと意外と楽しいのでお勧めです。



次号のテーマは 食べ過ぎを防ごう！ 肥満予防の食事です。