

生活習慣病を防ぐためにダイエットやメタボ予防の食事が注目されていますが、実は痩せすぎも死亡リスクを高める可能性があることが分かっています。適切な体重を維持することが健康寿命の延伸につながります。

サルコペニアに関するQ & A

サルコペニアとは何ですか？

サルコペニアとは加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下した状態を表す言葉です。原因は加齢以外にも、エネルギーやたんぱく質などの摂取不足、身体活動量の減少、疾患などがあります。サルコペニアにより転倒・骨折のリスクや死亡率が上昇することが分かっており、早期の予防が大切です。

サルコペニアを予防するために食事のできる工夫はありますか？

1日3食しっかり食べて必要なエネルギーとたんぱく質などの栄養素を摂取しましょう。また、骨や筋肉を強化するために必要なビタミンDやカルシウムも合わせて摂取することがお勧めです。高齢期の痩せは肥満よりも死亡率が高くなることが分かっており、65歳前後からはこれまでのメタボ予防から、筋肉量を維持する食事へ切替えていくことが重要です。

食事以外で気を付けることはありますか？

食事に加えて運動も大切です。散歩や階段の上り下りでも構いません。運動後にたんぱく質を摂取することでより筋肉がつくれやすくなることが分かっています。運動後にコップ1杯の牛乳や豆乳などで水分補給すると手軽にたんぱく質を補えます。また、屋外で日光を浴びることで、ビタミンDを体内で生成できます。

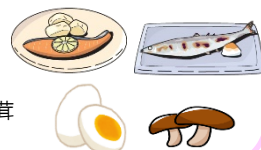
たんぱく質の多い食品

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆製品
- ・乳製品



ビタミンDの多い食品

- ・鮭
- ・さんま
- ・卵
- ・干し椎茸



カルシウムの多い食品

- ・乳製品
- ・木綿豆腐
- ・しらす
- ・乾燥ひじき
- ・小松菜



たんぱく質・ビタミンDたっぷり！

鮭のバター醤油ムニエル きのことソテー添え



- 【材料】 2人分
- ・生鮭 2切れ
 - ・塩 鮭の重量に対し1%程
 - ・小麦粉 少量
 - ・きのこ 100g(今回はしめじ、エリンギ)
 - ・ズッキーニ 1/3本
 - ・プチトマト 4個
 - ・塩こしょう 少々
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・バター 20g
 - ・オリーブオイル 小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー220kcal たんぱく質21.1g 塩分1.8g ビタミンD26.9μg

【作り方】

- ①きのこズッキーニは、食べやすい大きさに切る。
- ②鮭に塩をまぶし、出た水気を拭き取る。鮭に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルをひく。鮭は皮の面を下にし、弱火で焼く。きのこズッキーニは塩こしょうをふりかけて一緒に焼き、火が通ったら一度取り出す。バターをまわしかけながら、加熱する。
- ④鮭の皮に焼き目がついたら裏返し、バターと醤油を入れる。
- ⑤ 鮭に火が通ったら取り出し、きのこズッキーニにバターをさっと絡める。皿に盛り付けて、完成。

ポイント

たんぱく質・ビタミンDを多く含む鮭を使った一品です。添えのソテーには、ビタミンDを多く含むきのこ、これから旬を迎える野菜を使用しています。ビタミンDは骨と筋肉を強くする働きがあり、油と一緒に摂ると吸収率もアップ！ビタミンDは、9.0μg/日が摂る目安です。必要な量が十分に摂れる、おすすめの1品です。

日本人の食事摂取基準（2025年版）参照

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。



京都市立病院のLINE公式アカウントで最新のオリーブキッチンやバックナンバーも見られます。ぜひ、友だち追加してください！

次号のテーマは「油の量と質は？」 油の量と質について紹介します。