

# 栄養ニュース

第37号



朝・晩の冷え込みを感じる季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」など色々ありますが、今回は「スポーツの秋」にスポットを当ててみたいと思います。

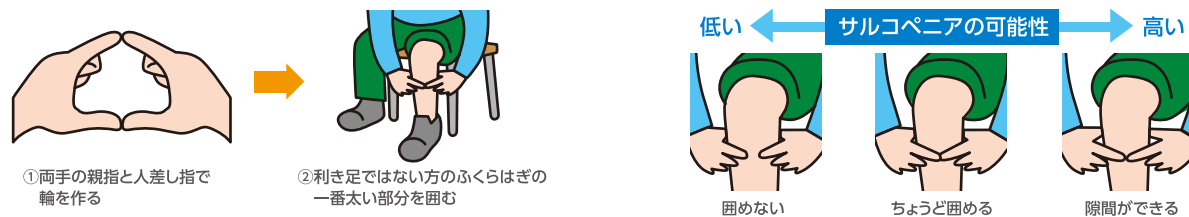
みなさんは、日頃から意識して体を動かすようにしていますか？一日中寝ている、または座りっぱなしなどの生活が続くと、体の筋力が低下して寝たきりに繋がるリスクが高くなってしまいます。このように筋力が低下する状態のことを「サルコペニア」といいます。今回は「サルコペニア予防」をテーマに情報をお伝えしたいと思います。

## サルコペニアとは？

握力や下肢筋・体幹筋など「全身の筋力低下が起こること」、または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」を指します。言い換えると、寝たきりや転倒・骨折などのリスクが増える状態のことです。加齢や疾患により、筋肉量や食事（特に筋肉を作るたんぱく質）の摂取量が減少することが要因で、筋肉量の減少⇒運動量の低下⇒食欲の低下⇒低栄養状態⇒さらに筋肉量が減少…など悪循環を引き起こしてしまいます。個人差はありますが、サルコペニアと判定される割合が増えてくるのは85歳以降とされています。しかし、一般的に40歳以降から筋肉量は減少していくため、85歳未満の方も注意が必要です。

## サルコペニアのセルフチェック

ふくらはぎ周囲の長さを測る「指輪つかテスト」という簡単な検査法により、自分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

### 1 筋肉を作るために、良質なたんぱく質を摂取しましょう

お茶漬けだけ、パンだけ、サラダだけ、といった単品の食事では、バランスが偏ってしまいます。筋肉を作るためには肉、魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質を摂取することが大切です。1日の目安量はどのくらいになるでしょうか？簡単な「手ばかり」を利用して必要な量を摂るように努めましょう。※腎臓の機能が低下している方は、たんぱく質を過剰摂取すると悪化する可能性があるため、主治医や管理栄養士にご相談ください。



### 2 骨を強く保つためにカルシウムを摂りましょう

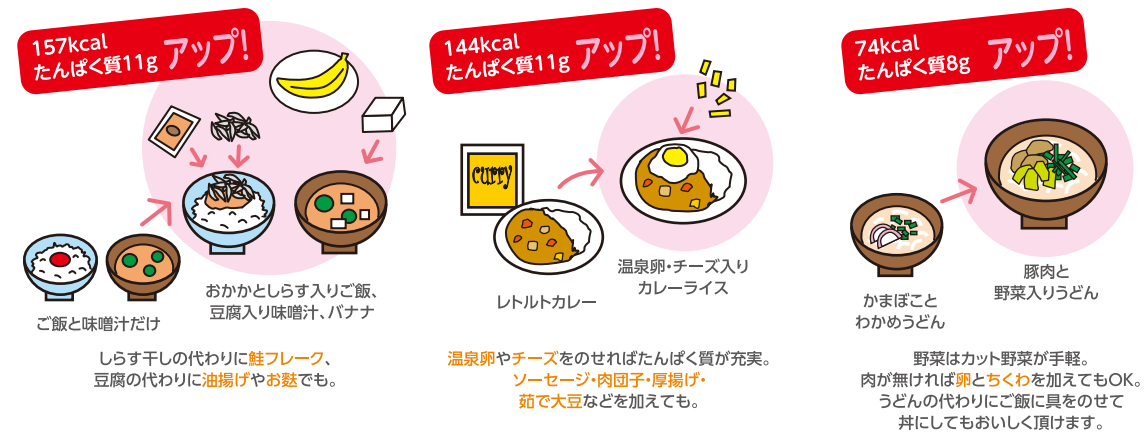
日本食はあまり乳製品を使わないので、カルシウムが不足しがちです。クリームシチュー等の牛乳を使った洋食も取り入れる、間食にお菓子ではなくヨーグルトを食べるなど、意識して乳製品を摂取しましょう。またカルシウムの吸収率アップのために、くろかじき、さんま、鮭、干し椎茸、きくらげ等の、ビタミンDの多い食品を取り入れることがおすすめです。さらに、酸味は胃腸の消化液の分泌を促し、カルシウムの吸収を高める働きがあります。酢、梅干、レモン等、酸味のある調味料や食材を活用しましょう。



## 少しの工夫で栄養アップ!

料理作りが大変な人や少食の人も、ほんの小さな心がけで食事の栄養価を高めることができます。無理なくできる工夫を少しずつ取り入れていきましょう。

### 食事での工夫



### おやつでの工夫

※血糖コントロールが必要な方は主治医や管理栄養士にご相談ください。



### 最後に...

例えば、外出時なるべく徒歩で出かける、階段があれば積極的に使用する、テレビを見ながら筋トレなどの運動をする、家族や友人に会いに行くなど、普段あまり動かない方は気候の良いこの季節から日常生活でこまめに動くことから始めてみてはいかがでしょうか。たんぱく質、カルシウム、その他の栄養素をしっかり摂取し、筋力をつけて健康寿命をのばしていきましょう。