栄養だより

主体会病院栄養部
2024年7月発行

サルコペニアを予防しよう！

●サルコペニアとは？

加齢等による筋肉量や身体機能が低下した状態のことをいいます。サルコペニアになると転倒しやすく、骨折や寝たきりなどの原因になるため、十分な栄養の摂取と体力維持・筋力維持のための運動を心がけて予防しましょう！

●最近こんな症状はありませんか？

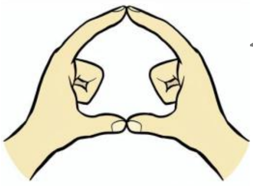
食事が進まない

疲れやすい

体重の減少

立ち座りがつらい

サルコペニアのチェック方法《指輪っかテスト》



利き足でない方の足のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲んでチェックします

- ☐ 指輪っかがくっつく → サルコペニアの可能性がある
- ☐ 指輪っかと足の間に隙間ができる → サルコペニアの可能性がある
- ☐ 両手の指がくっつかない → 十分な筋肉量がある

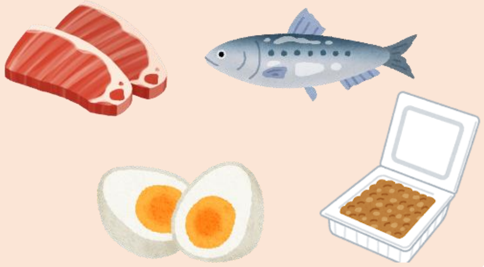
サルコペニアを予防するために摂取したい３つの栄養素

たんぱく質

筋肉量を維持する とても重要な栄養素

- 筋肉や血液を作るもとになる。
- 体内のホルモンや免疫物質を作る。
- 栄養素の運搬をする。

〈たんぱく質を多く含む食品〉



カルシウム

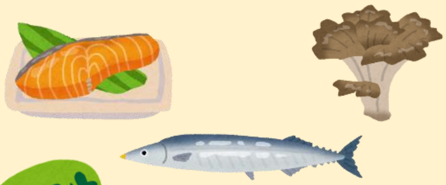
- 骨や歯の主要な構成物質。
- 筋肉の機能やホルモンの分泌に使用される。

〈カルシウムを多く含む食品〉

ビタミンD

- 筋肉の成長を助ける
- 強い骨を維持する
- カルシウムの吸収効率を上げる

〈ビタミンDを多く含む食品〉



ポイント

ビタミンDは日光浴により活性化します。週２回ほど、5~30分太陽の光を浴びると効果的です。