

サルコペニアって何ですか？

おやまだ給食だより

2016年
6月号

「サルコペニア」とは、ギリシャ語で「筋肉」を表す「サルコ」と「減少」を表す「ペニア」を組み合わせた造語で、「**加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態**」を言います。

加齢とともに下肢の筋肉量が減少し、膝の関節への負担が増える。

↓《その結果》

運動不足による骨強度の低下や転倒による骨折で更に筋肉量・身体機能・筋力が低下と、食欲の低下、栄養状態の低下。

↓《悪循環が続く》

要介護状態・寝たきり状態へ

サルコペニア チェックをしてみましょう。

①BMI（体格指数）が18.5未満は要注意!!

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI 18.5～25は標準、

18.5未満はやせ、25以上は肥満

②ふくらはぎの一番太い所（周囲長）を測り、31cm未満なら要注意!!

2つのチェックに要注意の人は、サルコペニアを心配する必要があり、筋肉量の維持・増強と栄養改善に取り組みましょう。

【簡易方法】指輪つかテスト

ふくらはぎの最も太い所を両手の親指と

人差し指で囲む。低 ← サルコペニアの可能性 → 高



～サルコペニア肥満～

脂肪が多く筋肉が少ない状態。サルコペニアと肥満のリスクを併せ持つため注意が必要。

『食べる』+『動く』のセットで体力低下を予防!!

栄養

主食

糖質を気にして主食を減らし過ぎていませんか？必要な量はしっかりと食べて、エネルギー不足を防ぎましょう。

主菜

筋肉の材料（肉、魚、卵など）のたんぱく質を欠かさずに！

『1食あたりのたんぱく質目安量』

目分量；どれか1つ』 卵1個 薄切り肉3枚程度



体内で作る事の出来ないアミノ酸のうちBCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）は筋肉やエネルギー源となり、たんぱく質を作り出しやすく、壊れにくくする働きがあります。

卵・まぐろの赤身・大豆製品・牛乳などに多く含まれています。

副菜

野菜に含まれるビタミンやミネラルは体のさまざまな機能を調整する働きがあります。体内で筋肉などのたんぱく質に合成される際にもビタミンが必要です。

《丈夫な骨》

カルシウムの他にビタミンD（魚、干し椎茸など）も重要。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて骨を強くする他、筋力を維持・強化する働きもあります。日光浴で骨作り。

運動

エスカレーターを使わずに階段の利用、足を延ばして公園の花を見に行くなど、できることから、始めてみませんか。



必要な食事の量や運動量は、年齢、体格、病気などによって異なります。注意が必要な場合もあります。

六月の行事食

食種によって、食事内容が異なる場合がございます。

こどもの日

憲法記念日

御一日献立

五月の行事食のご紹介

今月の御一日献立のご紹介

「マンゴームース」
完熟したマンゴーは、果汁が多く、なめらかな口当たりです。今回のムースは、濃厚な甘みが楽しめます。

「きすの梅しそ揚げ」
きすと言えば、天ぷらが定番ですね。今回は、梅と青しそを淡白な味のきすで巻き揚げさっぱりと食べられるようにしました。これからの時期に合う一品です。

「実えんどうご飯」
実えんどうは、えんどう豆の中でも、未熟な豆だけを食べるものをいいます。旬は春から初夏の時期です。今回は、実えんどうと新生姜を混ぜ合わせたご飯。季節を感じさせるさわやかな色と香り、ほのかな甘みをお楽しみください。



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★
血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★
お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。