



「食事でサルコペニアを予防しよう！」

弘前大学医学部附属病院 栄養管理部 管理栄養士 三上 恵理

サルコペニアとは

サルコペニアとは、筋肉が減少し、筋力が低下する状態です。サルコペニアになると、①生活の質(QOL)の低下や転倒・転落のリスクになる、②肝硬変・肝細胞がんへの進行に関わる、③慢性肝疾患の患者さんが合併すると予後が悪い、ということがわかってきたため、近年、サルコペニア予防や対策が注目されています。

サルコペニアの判定

サルコペニアは、握力計やCT、体組成計など専門の機器がないと判定できないと思われがちですが、機器がなくても「指輪っかテスト」というものが考案されています。

イラストのように、ふくらはぎの一番太いところに親指と人さし指で囲めるかどうかで判定するものです。囲めない人はサルコペニアではありません。余裕で囲め、かつ隙間もできる方は、サルコペニアです。みなさん、ご自身はいかがでしょうか？ぜひ、やってみてください。

指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブックより引用
Tanaka T, Iijima K. Geriatr Gerontol Int. 18: 224-232. 2018

サルコペニアを予防する食事のポイント

- ①1日3食規則正しく、栄養バランスよく食べる
- ②筋肉のもとになる、たんぱく質源は毎食摂る
- ③塩・砂糖・酒はひかえめに

※病気の具合によっては禁酒です



太りすぎても痩せすぎても病気を進めることになるので、自分に丁度良い体重を保つことが大切です。

丁度よい体重(適正体重)の計算式

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

160cmの人 = $1.60 \times 1.60 \times 22 = 56\text{kg}$

今の体重が丁度よいかどうかを判定

$$\text{BMI} = \text{体重} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

160cm、56kgの人
 $56\text{kg} \div 1.6 \div 1.6 = 21.9(22)$

BMIの判定

18.5~24.0	適正
25.0以上	過体重
18.5未満	低体重(低栄養)



太りすぎても痩せすぎても… ×

※ 肝疾患相談センターホームページ でもご覧いただけます
<https://hirosaki-u-liver-center.com>

動画は
こちらから



栄養バランスが良い食事

油を使った料理は1食に1品



こちらが栄養バランスの良い食事のモデルになります。
1日3食、主食、主菜、副菜を揃えて食べ、1日コップ1杯の乳製品と握りこぶしひとつ分の果物を食べると概ね、栄養バランスが整います。
ここでたんぱく質が摂れるのは、主菜で、食品では、魚・肉・卵・大豆製品です。これらは毎食必ず食べたい食品です。

たんぱく質を多く含む食品は
毎食、1~2品摂りましょう

われわれの研究では、高齢者のたんぱく質の摂取量は、概ね1日に10g不足していることがわかっています。

食品に含まれるたんぱく質の量は、卵1個に6.3g、牛乳コップ1杯で6.8gです。

サルコペニア予防としてたんぱく質をしっかり摂るためには、たんぱく質を多く含む食品を1食に1~2品食べることをお勧めします。



一度にしっかり食べられない時は・・・

年齢を重ねるごとに食が細くなってきている、若い時のように食べられないというようなお話を聞くことがあります。一度に多く食べられない時は、1日分を4~5回に分けて食べる分割食をお勧めします。

朝昼夕食を少なくし、食間に何かしら食べることをお勧めします。食間に摂るものとしては、乳製品などがお勧めです。また、主治医が処方する栄養剤や、市販の栄養補助食品を1日かけて摂るとよいでしょう。



サルコペニア予防は栄養だけではない!?

サルコペニア予防・改善には
良質なたんぱく質と適度な運動が必要です

家のなかでも転ばないようにイスを使って筋肉に負荷をかけてみましょう



食事療法は、お薬と違って、すぐに変化がみえませんがよい状態を保つためには、長く続けることが大切です。食事はおいしく楽しみましょう♪

