

サルコペニア・フレイルを
予防しよう



サルコペニア

加齢に伴い、**骨格筋量**と**骨格筋力**の減少した状態をサルコペニアという

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。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

転倒・骨折
などの
リスク

低い

サルコペニアの危険度

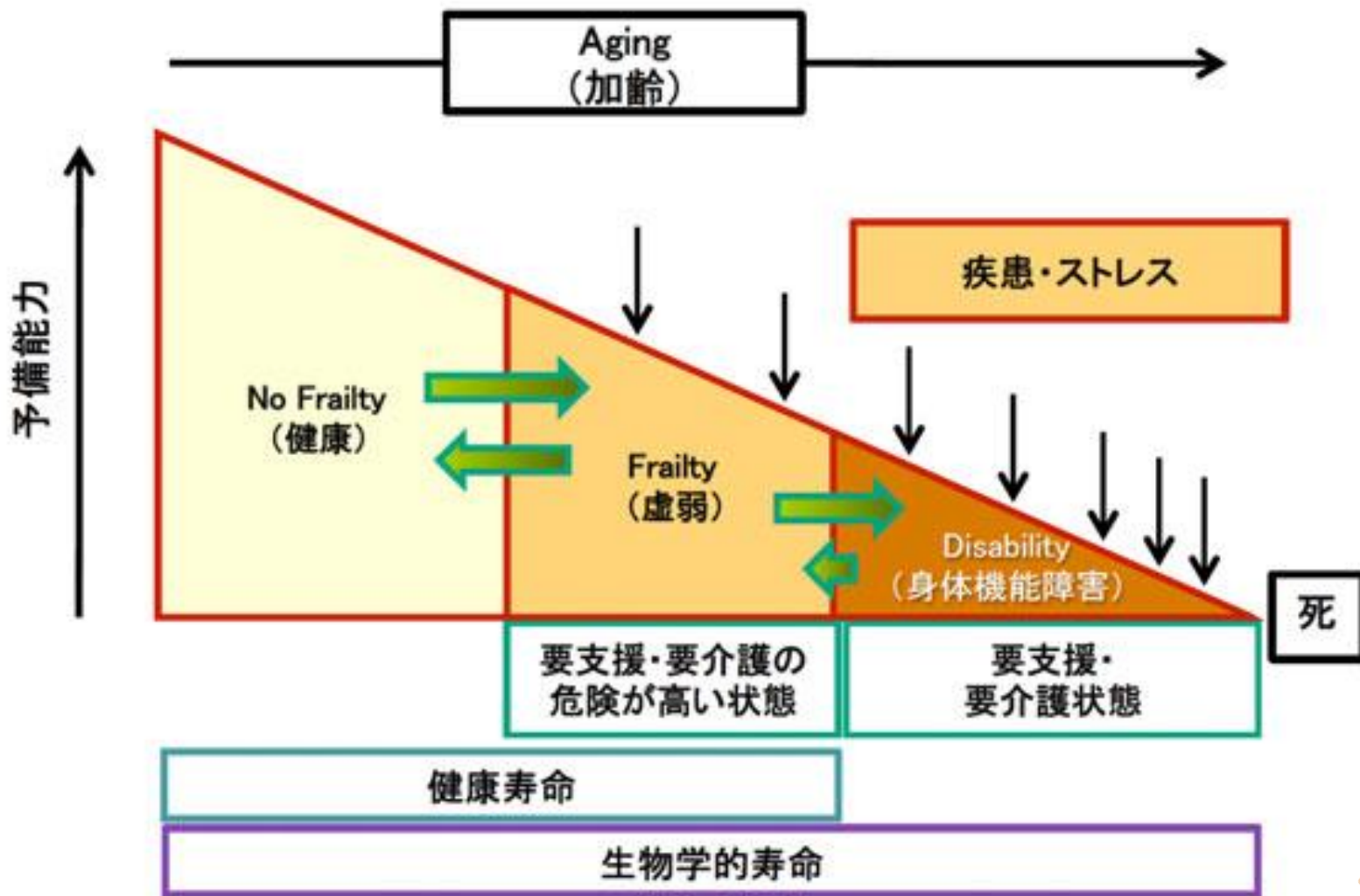
高い

※「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。



フレイル

筋力が低下しサルコペニアになると、心身が**虚弱**になりフレイルになりやすい





サルコペニア・フレイルを予防するには

低栄養は、サルコペニア・フレイルの原因になります。



1日3食主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べる



特に**朝**の主菜（たんぱく質）を十分にとる（朝たん）



1日3食バランスの良い 食事を摂りましょう

主食

ごはん、パン、麺類などで、エネルギーのもとになります。

主菜



肉・魚・卵・大豆製品などで、筋肉など体を作るもとになります。主にたんぱく質が多い食品です。

副菜



野菜、きのこ、海藻類で、体の調子を整える働きをします。

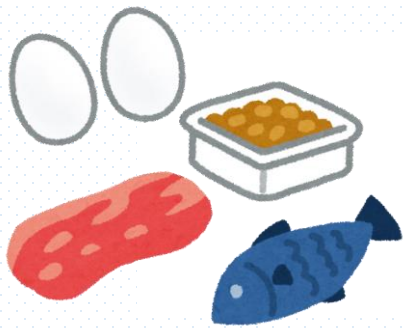
1日3食、
主食・主菜・副菜を
そろえた食事を
食べる事が大切です。





「朝たん」をすすめる理由

-  就寝中に体の機能を維持するために、アミノ酸が使われるので、朝はたんぱく質（アミノ酸）が不足しています。
-  たんぱく質を昼や夕食にまとめて食べるより、朝・昼・夕に均等に摂取した方が、体の筋タンパクの合成を高めます。



1日のたんぱく質 推奨量

(g/日)

	男性	女性
30～49 (歳)	65	50
50～64 (歳)	65	50
65～74 (歳)	60	50
75以上 (歳)	60	50

日本人の食事摂取基準2020年版より

1食あたり **約20gが目安**です。
朝食でたんぱく質20gを摂るには、工夫が必要です。

食品に含まれるたんぱく質量

たまご	とり肉	ソーセージ	ハム	豆腐	納豆
					
6 g / 1 個 (50 g)	20g / 1パック (100 g)	2 g / 1本 (20 g)	3 g / 2枚 (20 g)	3 g / 1/6丁 (50 g)	4 g / ミニカップ1個 (30 g)

チーズ	牛乳	ヨーグルト	豆乳	ツナ缶	さけ
					
4 g / スライス1枚 または6Pチーズ1個 (18 g)	5 g / コップ1杯 (150ml)	3 g / 1カップ (100 g)	5 g / コップ1杯 (150ml)	4 g / スプーン1杯 (25 g)	18 g / 1切れ (80 g)



朝たん 20gの例

ヨーグルト75g
たんぱく質 **2.5g**



ミックスビーンズ20g
たんぱく質 **4g**

チーズ20g たんぱく質 **5g**
しらす干し10g たんぱく質 **2.5g**

しらすのせチーズトースト
豆サラダ・ヨーグルト・コーヒー

エネルギー	たんぱく質
450 kcal	19g



朝たん 20g の例

ハム20g
たんぱく質 3.0g

納豆50g
たんぱく質 8.0g

牛乳150g
たんぱく質 5g



ごはん・納豆・みそ汁
ハムサラダ・お浸し・牛乳

エネルギー

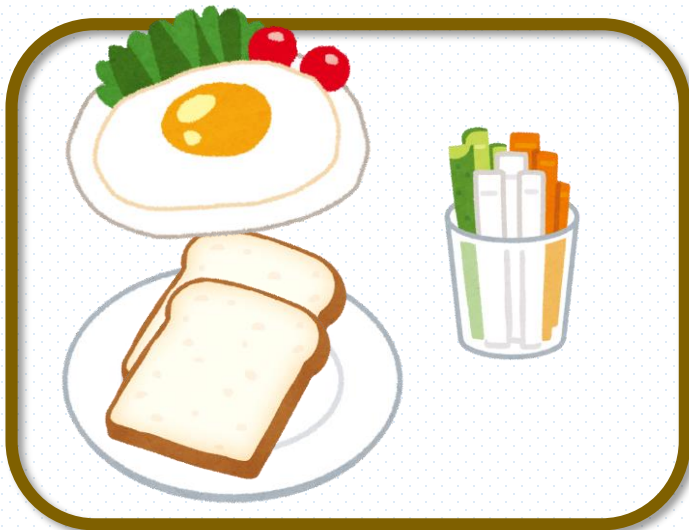
たんぱく質

470 kcal

20g

朝たん

いつもの朝食に 1 品追加



+



牛乳
1杯

エネルギー

たんぱく質

440 kcal

21.2g



+



チーズ
1個

エネルギー

たんぱく質

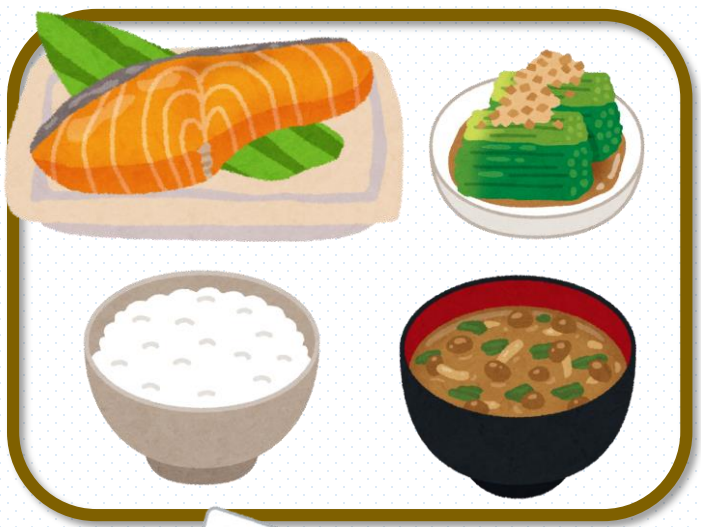
430 kcal

19.7g



朝たん

いつもの朝食に 1品追加



+



豆腐
1/6丁

エネルギー	たんぱく質
450 kcal	20.2g



+



卵
1個

エネルギー	たんぱく質
440 kcal	19.1g



食欲がない時には、
市販品も上手に活用しましょう。

たんぱく質の多い食品の例



【7~10g / 1個】



【23g / 1袋】



【5g / 1本】



【15g / 1本】



【10g / 1本】



【7g / 1本】



【7.4g / 1本】



【6.6g / 1袋】

【参考】 フレイルチェック

5項目中いくつ当てはまる？

- 意図しない体重減少がある
- 近頃「疲れ」を感じる
- 握力など筋力の衰えを感じる
- 歩く速度が遅くなった
- 運動や体操をする習慣が全くない

0個：健常 1～2個：プレフレイル 3個以上：フレイル