

# 食事でできる サルコペニア予防

---

JCHO宮崎江南病院

管理栄養士

サルコペニアとは

高齢期にみられる全身の筋肉量の減少と  
筋力・身体機能が低下すること

「ふらつき」「転倒・骨折」「フレイル」へとつながる

# 最近こんなことはありませんか？

体重が減ったと感じる



青信号で横断歩道を渡り切れない



ペットボトルのふたが開けられない



手すりにつかまらなると階段が上れない



# サルコペニアの定義

## 一次性サルコペニア

加齢によるもの（加齢以外の原因がない）

## 二次性サルコペニア

### 加齢以外が原因

①活動量の低下

（ベッド上安静、運動しない生活スタイル、廃用症候群）

②疾患

（臓器障害、悪性疾患、炎症性疾患、内分泌疾患）

③栄養不良

（食思不振、摂食不良、吸収不良）

# サルコペニア（筋力低下）の悪循環



# 食事で予防を

- 1日に必要なたんぱく質の量を計算してみましょう

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ \text{kg} \end{array} \times \mathbf{1.2 \text{ g}} = \begin{array}{c} \text{g/日} \end{array} \leftarrow \begin{array}{l} \text{1日に必要とする} \\ \text{たんぱく質の量} \end{array}$$

高齢者の1日に必要なたんぱく質の量は、体重1kg当たり**1.2 g**といわれている。

腎機能障害などたんぱく制限を受けている方は必ず主治医にご確認ください

# バランスの良い食事を継続する

くだもの

1日1回を  
目安に

主食

ご飯、パン、  
めん類

副菜

野菜やいもなどを  
使った料理

主菜

肉や魚を  
使った料理



- 1日3食しっかりと食べよう！（欠食をしない）
- いろいろな食品を組み合わせよう！（栄養素の摂取のバランスを図る）

# プラス1品でたんぱく質アップ

ちょっとした追加で  
たんぱく質を  
アップ

朝食

ご飯  
さけの塩焼き  
みそ汁



納豆 +6.6g  
(1パック 40g)



牛乳 +6.6g  
(コップ1杯 200mL)



ヨーグルト +4.3g (100g)



みそ汁を豚汁に  
豚もも肉 +4.1g (20g)



# 主な食品中の タンパク質量の目安

| 食品      | 目安量           | たんぱく質量 |
|---------|---------------|--------|
| 牛もも肉    | 80g           | 17.0   |
| 豚ヒレ肉    | 80g           | 17.8   |
| 鶏むね肉    | 80g           | 18.6   |
| まぐろ     | 刺身8切れ (80g)   | 21.1   |
| かつお     | 刺身8切れ (80g)   | 20.6   |
| さけ      | 切り身大1切れ (80g) | 17.8   |
| 鶏卵      | 1個 (50g)      | 6.1    |
| 普通牛乳    | コップ1杯 (200ml) | 6.6    |
| ヨーグルト   | 100g          | 4.3    |
| プロセスチーズ | 1個 (18g)      | 4.1    |
| 木綿豆腐    | 1/2丁 (150g)   | 10.5   |
| 納豆      | 1パック (40g)    | 6.6    |

手のひら1枚分  
が目安



# たんぱく質の質に注目！

主菜料理でしっかり  
動物性たんぱく質を摂取



副菜や汁もの、間食で植物性たんぱく質や  
乳類（動物性たんぱく質）を摂取

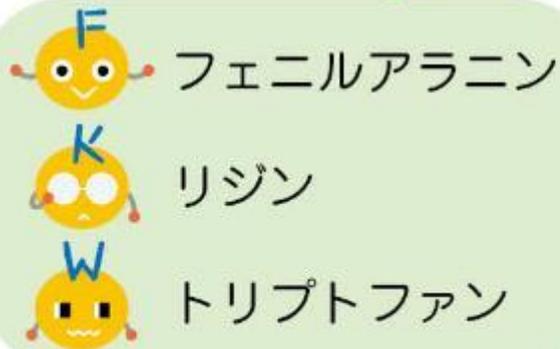


【動物性たんぱく質】  
体内で合成できない必須（不可欠）アミノ酸がたっぷり含まれている

# アミノ酸とは・・・

- ・タンパク質は、20種類の**アミノ酸**で構成
- ・アミノ酸の種類や量が異なることによって、さまざまなタンパク質が作られる
- ・アミノ酸は、体内で合成できない**必須アミノ酸**と合成可能な**非必須アミノ酸**がある

## 【必須アミノ酸】



## 分岐鎖アミノ酸 (BCAA)

### 分岐鎖アミノ酸 (BCAA) とは・・・

他のアミノ酸と異なり、筋肉で代謝される。筋肉のエネルギー源となり、筋肉疲労を軽減させる。筋肉量の保持、増量に重要。



# ロイシン

- ロイシンは**インスリンの分泌**を促す作用をもつ
- インスリンはタンパク同化ホルモンとして、**筋タンパク質合成**を促進する
- ロイシンは、タンパク質合成を促進し、タンパク質同化ホルモンであるインスリン分泌を促すことから、**筋タンパク質合成を促進するアミノ酸**といえる

## 【食品中のBCAA含有量】

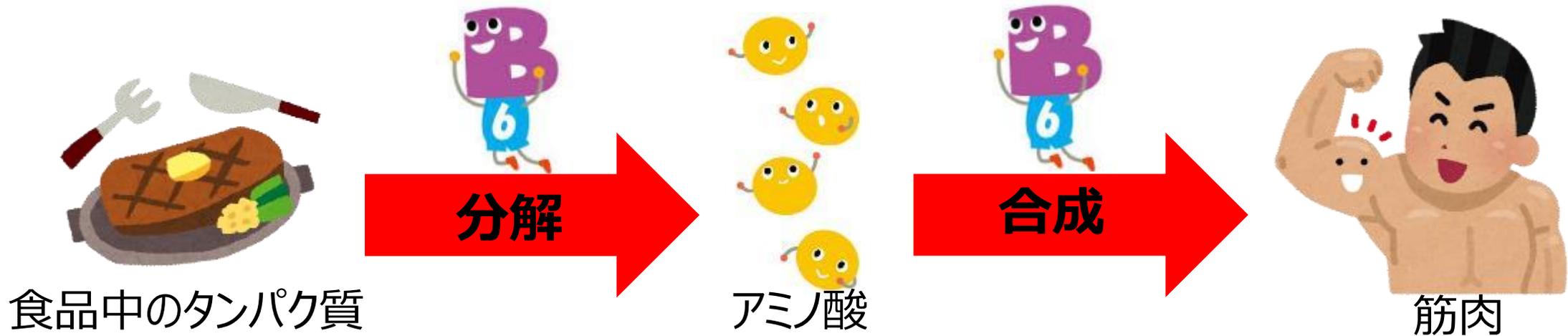


| 食品名          | BCAA(mg) |
|--------------|----------|
| まぐろ(刺身 8 切れ) | 4800     |
| かつお          | 4300     |
| あじ(中1匹)      | 3760     |
| さんま(生中1匹)    | 3650     |
| 鶏肉(むね肉)      | 4300     |
| 鶏肉(もも肉)      | 3290     |
| 牛肉(サーロイン)    | 2360     |

| 食品名            | BCAA(mg) |
|----------------|----------|
| 鶏卵1個(50g)      | 2610     |
| 凍り豆腐1枚(16g)    | 1600     |
| 納豆1p(50g)      | 1305     |
| 木綿豆腐(1/4丁)     | 1210     |
| 牛乳コップ1杯(200ml) | 1360     |
| チーズ1個(20 g)    | 1020     |



# ビタミンB6のはたらき



・ビタミンB<sub>6</sub>は、タンパク質の元となるアミノ酸の代謝に重要な栄養素。

食事で摂ったタンパク質は、体内でいったんアミノ酸に分解されてから、人の体に必要なタンパク質に再合成され、筋肉などの材料になる。

・ビタミンB<sub>6</sub>はアミノ酸の分解と合成の両方のサポートをする。そのため十分に摂取することで、丈夫で健康な皮膚、粘膜、髪、歯、爪などの生育につながる。

**ビタミンB6を多く含む食品**  
かつお、まぐろ、さけ、いわし  
鶏肉、米、バナナ、ごま



タンパク質を  
効率よく  
摂取しましょう

## ② ビタミンはタンパク質の吸収を助ける

たんぱく質から筋肉を作るサポートをするのが、ビタミンB<sub>6</sub>。

① 炭水化物とセットで食べる  
エネルギー源である炭水化物が不足すると、筋肉を分解してエネルギーを作ろうとしてしまう。

③ タンパク質は運動後45分以内・就寝前・朝食時に摂取する  
運動後45分以内、就寝前、朝食時がタンパク質摂取に適しているといわれている。