

# 知って得する **健康** ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識

検索



令和4年  
11月のテーマは…

## 高齢者に潜む栄養不足 ～たんぱく質 足りてますか？～

講師  
栄養管理科 松永佳容子  
(管理栄養士)



## 普段の生活や健康状態をチェックしましょう

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？
- 15分位続けて歩いていますか？
- この1年間に転んだことがありますか？
- 転倒に対する不安は大きいですか？

公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット  
基本チェックリストより抜粋

一つでも当てはまった方は  
筋肉量が低下していて、  
転ぶ危険があるかもしれま  
せん。

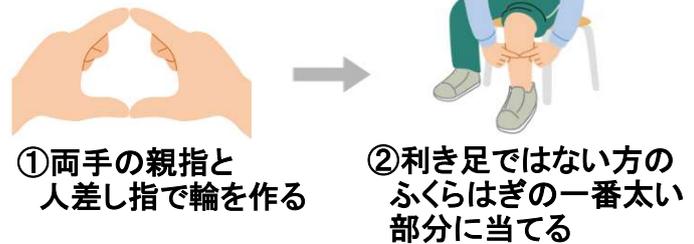
## サルコペニアって？

サルコペニアとは、加齢に伴う筋力の減少、または老化に伴う筋肉量が減少した状態のことをいいます。サルコペニアの診断は、①筋肉量減少、②握力などの筋力低下、③歩行速度などの身体機能の低下のうちの、①に加え、②または③を併せ持つ場合にサルコペニアと診断されます。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、転倒や骨折などのリスクが大きくなるのが問題です。

## 筋肉量をチェックしてみよう！

サルコペニアの危険性があるかどうか自分の筋肉量を測ってみましょう。右図の「指輪っかテスト」は、計測器を使わず、自分の指を使う簡易型のチェックです。

### 指輪っかテスト



サルコペニアの危険度は低いです！今後もこの状態がキープできるように、しっかりとよく食べ、運動しましょう！

サルコペニアの危険度は中程度です。最近食が細くなった、力が出ないなどの症状はありませんか？エネルギーやたんぱく質が不足していないかチェックしてみましょう！

サルコペニアの危険度が高いです。食事が喉を通らない、転びやすくなったなどの症状はありませんか？少しの量でもエネルギーやたんぱく質がたっぷり摂れるよう、食事を工夫してみましょう！

# たんぱく質の必要量

筋肉のもととなるたんぱく質の必要量は、子どもも成人も高齢者も同じです。推奨量は体重1kgあたり0.92g。サルコペニア対策では1日に体重1kgあたり1.2~1.5g程度のたんぱく質を摂る必要があります。

例えば…

## 体重50kgの方だと

$50\text{kg} \times 1.2 \sim 1.5\text{g} = 60 \sim 75\text{g}$  (1日に必要なたんぱく質)

右図は適正たんぱく質量の一例ですが、ご飯を茶碗に毎食1杯と、たんぱく質源である食材、具体的には卵1個と、魚1切れなどを合わせると1400kcal、たんぱく質63.2g。あとはこれに野菜類などがプラスされることでカロリーとたんぱく質ももう少し増えて必要量を満たします。

※腎機能や肝機能の低下している方はたんぱく質制限が必要な場合がありますので医師に確認してください。

適正たんぱく質量(例)

成分	食品	量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	目安
糖質	ご飯	450g	767	13	1食に茶碗1杯150g
	いも類	60g	46	1	じゃがいも中1/2個
たんぱく質	卵	50g	76	6.2	中1個
	魚	70g	93	15.6	鮭1切れ
	肉類	80g	202	13.9	鶏もも皮付き1切れ
	豆腐	100g	56	4.9	絹ごし豆腐1/3丁
	牛乳	150cc	101	5	カップ7分目
	ヨーグルト	90g	62	3.6	カップ1個
合計			1403	63.2	

## 普段の食事を振り返ってみましょう

(右図) 朝はご飯と味噌汁と昨夜の残り物の煮物。昼は簡単にうどんと残り物の野菜と食後に果物。夕食はご飯と肉か魚、野菜など…  
これではサルコペニア対策が必要な方にはたんぱく質が不足しています。



朝・昼・夕 = 1280kcal、たんぱく質46g

※サルコペニア対策が必要な50kgの方:たんぱく質必要量60~75g

この食事を工夫して…



朝・昼・夕・間食 = 1510kcal、たんぱく質64g

※サルコペニア対策が必要な50kgの方:たんぱく質必要量60~75g

## 食事のバランスにも気を付けよう!

たんぱく質だけではなく、食事のバランスも重要です。右図の「さあにぎやかにいただく」というのは東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。これら10の食品群をなるべく揃えて、食事の基本である主食と主菜と副菜を毎食揃えてバランスよく食べるよう心がけてください。また、食事だけでなく、運動を併用することで効果的に筋肉量が増えたり筋力は改善します。

必要な栄養素をバランスよくとる  
~主食・主菜・副菜を揃えた食事をこころがけましょう~

- さ 魚
- あ 油を使った料理
- に 肉
- ぎ 牛乳・乳製品
- や 野菜
- か 海藻
- (に) 芋
- い 卵
- た 大豆・大豆製品
- だ 果物
- く 果物

