

ワンポイントアドバイス

サルコペニア・フレイルと栄養

川口市立医療センター
臨床栄養科

いがらし ともみ
五十嵐 智美



年齢を重ねると、身体機能の低下や食事量の減少などが原因で、次のような症状が増え、要介護状態へと進行してしまうことが問題視されています。

- **サルコペニア** 加齢により筋肉量が減少し筋力が低下した状態
- **フレイル** 加齢による運動機能や認知機能などの低下が原因で、生活に支障が生じ、心身が脆弱になった状態

サルコペニアやフレイルの予防

これらの予防には、十分な栄養摂取と運動が大切です。特に栄養摂取においては、1日で体重1kg当たり1.2~1.5g程度のタンパク質の摂取が推奨[※]されています。タンパク質は、肉・魚・大豆(納豆や豆腐などの大豆製品も含む)・卵・乳製品などに豊富に含まれています。焼き魚などの主菜に、タンパク質を含む冷奴などの小鉢を1品追加すると良いでしょう。



また、十分な栄養量が確保されていない状態でタンパク質を積極的に摂取しても、筋肉量の維持にはつながりません。1日3回のバランスの良い食事(主食・主菜・野菜)が大切です。1回の食事量が少ない場合には、1日4~6回に食事を分けて少しずつ栄養を摂取することをお勧めします。

※糖尿病や腎臓病などの疾患があるかたは、タンパク質の摂取を控えたほうが良い場合があります。かかりつけ医に相談しましょう。