

2. フレイル・サルコペニアを予防する食事

フレイル・サルコペニアに対して運動を行うことはとても大切ですが、運動と同様に食事も重要と考えられています。まずは、十分なエネルギーの摂取に加え、たんぱく質の適切な摂取が必要です。

たんぱく質は、筋肉を作るうえで不可欠な栄養素とされており、食事からしっかりと摂ることが求められています。サルコペニアの予防には、体重1kg当たり1g以上のたんぱく質の摂取が推奨され、サルコペニアの改善のためには、体重1kg当たり1.2~1.5g程度のたんぱく質摂取が必要とされています⁽³⁾。つまり、体重が60kgの方であれば、毎日60~90g程度のたんぱく質を摂取することが求められます。たんぱく質は、肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などに豊富に含まれるので、このような食材を図2のように意識的に摂取することが大切です。なお、これらのたんぱく質は、なるべく3食均等に摂ることが大切です。朝食や昼食のたんぱく質摂取量が少なくなりやすいので、意識して食べましょう。

また、たんぱく質を摂ることだけが大切というわけではありません。たんぱく質を多く含む主菜だけでなく、主食や副菜などもバランスよく摂ることが大切で、多様な食品摂取が体の機能を維持するのに重要と考えられています⁽⁴⁾。

図3に示す「食品摂取の多様性得点」とは、肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻、いも、果物、油脂類（油を使った料理）の10食品群より構成される多様な食品を、それぞれ「ほぼ毎日摂る」場合を1点とした合計点で表されます。この得点が高いほど、筋肉の量や機能が良好に保たれやすいことが報告され、フレイル予防にも繋がります。最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう！

なお、糖尿病や腎臓病などの基礎疾患をお持ちの方は、たんぱく質の摂取を控えるように指導されている場合がありますので、一度かかりつけの医師にご相談ください。

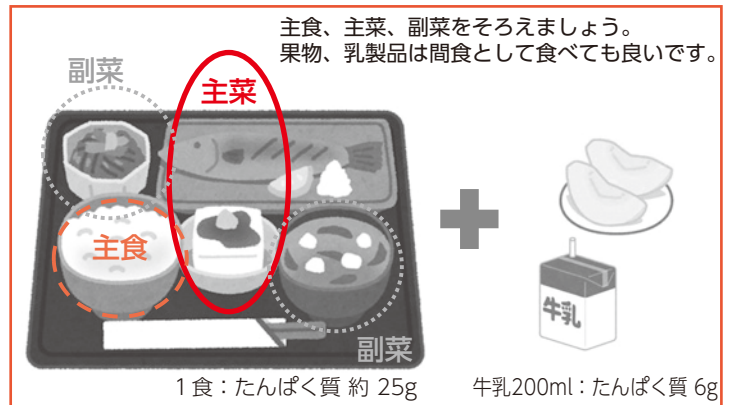


図2 フレイル・サルコペニア予防のための食事の目安

ほぼ「毎日」食べる食品の数は？	
①肉類 (牛・豚・鶏・ハム・ウインナー)	1点
②魚介類 (魚・貝・いか・たこ)	1点
③卵類 (鶏卵)	1点
④大豆・大豆製品 (豆腐・納豆・生揚げ)	1点
⑤牛乳・乳製品 (ヨーグルト・チーズ)	1点
⑥緑黄色野菜	1点
⑦海藻 (わかめ、のり、寒天)	1点
⑧いも (さといも、じゃがいも、さつまいも)	1点
⑨果物	1点
⑩油を使った料理 (揚げ物、炒め物)	1点
あなたの食品摂取の多様性得点は	_____点

図3 食品摂取の多様性得点⁽⁴⁾



おわりに

65歳以上の約1割がフレイルに該当⁽⁵⁾、75~79歳の男女ともに約2割、80歳以上では男性の約3割、女性では約半数がサルコペニアに該当することが報告されています⁽⁶⁾。また、サルコペニアになると死亡、要介護となるリスクが、いずれも約2倍高まると言われています。超高齢化社会を活力あるものにするためには、一人一人が健康で長生きができるようにする必要があります。まず食生活を見直しましょう。



【文献】

- (1) Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20 (10) : 992-993
- (2) サルコペニア診療ガイドライン作成委員会編. サルコペニア診療ガイドライン2017年版. ライフサイエンス出版2017
- (3) サルコペニア診療実践ガイド作成委員会編. サルコペニア診療実践ガイド. ライフサイエンス出版2019
- (4) 熊谷修, 他. 日本公衆衛生雑誌 50 (12), 1117-1124, 2003 (5) Shimada H, J AM Med Dir Assoc.14:518-24,2013
- (6) Kitamura A, et al. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2021 Feb;12 (1) :30-38

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動。

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？ 35ページのハガキまたはメールでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp