

いつまでも若々しく、  
活力ある生活を送るために

# 食事療法

さ し す せ そ



私たちの身体は毎日の食事によって作られています

**「食事が変われば身体も変わる！」**

～日々の食事で加齢に負けない身体作りを～

さ

サルコペニア予防のためには

し

食事で十分なたんぱく質をとり

す

ストレスなく継続可能な運動習慣を持つ

せ

セルフケアがポイントです

そ

それぞれのペースで人生を豊かに



# 目次

- サルコペニアとは？ ..... 02
- 検査方法 -筋肉量・筋力・身体機能- ..... 04
- 自分の状態を確認しましょう -サルコペニアの簡易チェック- .. 05
- サルコペニア予防に必要な食事とは？ ..... 06
  - ・食事方法（普通食とたんぱく質強化食の違い） ..... 07
  - ・どうして1日3食が良いの？ ..... 07
  - ・たんぱく質はどれくらいとれば良いの？ ..... 08
- おかず（たんぱく質食品）を飽きずにとる工夫 ..... 09
- たんぱく質の多い食材は？ ..... 10
- 血糖管理は筋肉にとっても大事 ..... 12
- 食べる順番のポイント ..... 13
- 食事は多様性のあるメニューを意識する ..... 14
- コンビニの活用法と注意点 ..... 15
- 外食での工夫 ..... 17
- 食事が十分にとれない時は間食を活用 ..... 18
- サルコペニア対策のための運動療法 ..... 19
- Message

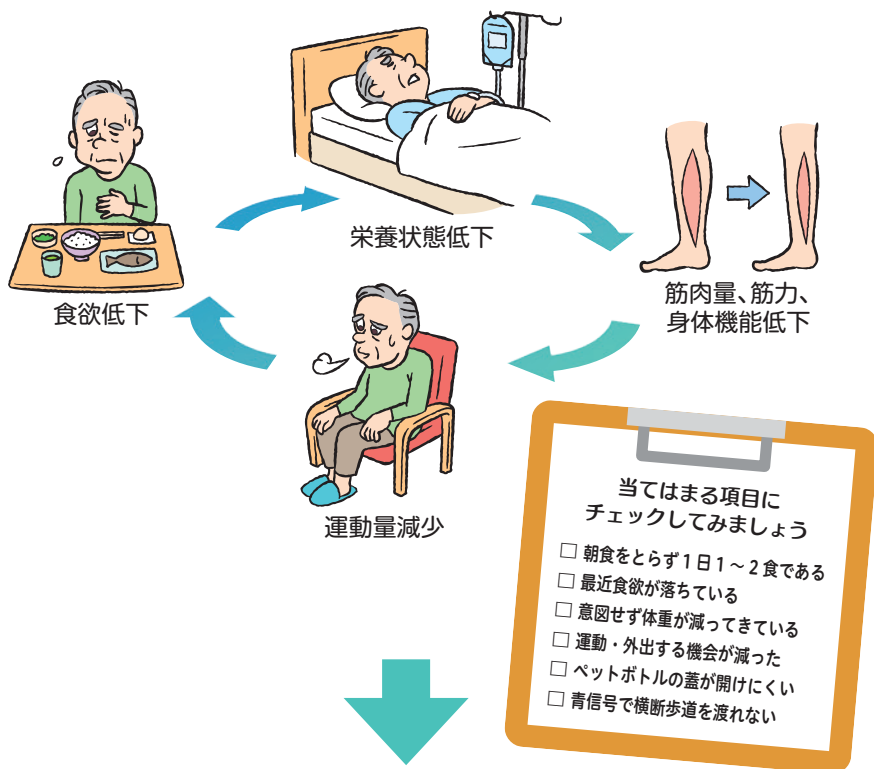
# サルコペニアとは？

## サルコペニアとは

加齢や病気によって筋肉量が減少し、同時に筋力や身体機能も低下した状態がサルコペニアです

サルコペニアになると、身の回りのことが自分で出来なくなり、寝たきり・要介護状態に陥るリスクが高まります

サルコペニアの予防・改善には、1日3食の食事エネルギーとたんぱく質を十分にとる必要があります



**寝たきり、健康寿命の短縮**

# サルコペニアとは？

## サルコペニアの原因

主に加齢によるものを一次性サルコペニア、加齢以外の原因（疾患や栄養障害、身体活動の不足）によるものを二次性サルコペニアと定義しています

しかし、多くの場合は複数の原因が重なり合っており、栄養障害を改善するための食事対策が重要です

### 一次性サルコペニア

#### 年を重ねることによるもの

加齢に伴うこと以外に  
原因がないもの

### 二次性サルコペニア

#### 病気によるもの

病気に伴う消耗や  
身体機能障害によるもの

## サルコペニア

#### 栄養障害

吸収不良、エネルギー・  
たんぱく質の摂取不良によるもの

#### 身体活動の不足

寝たきりや運動しない生活など  
身体活動の不足によるもの



**サルコペニア対策には食事と運動！！**

# 検査方法 - 筋肉量・筋力・身体機能 -

サルコペニアは、筋肉量の減少、筋力の低下、身体機能の低下の3項目で検査します

## ① 筋肉量 (骨格筋指数) の減少

(男性  $7.0\text{kg}/\text{m}^2$  未満、女性  $5.7\text{kg}/\text{m}^2$  未満)



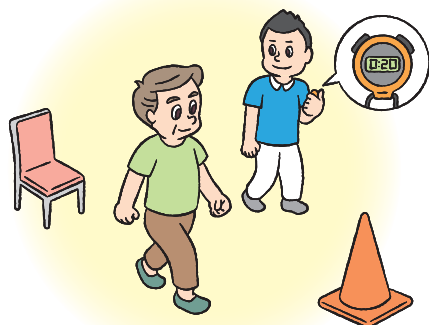
## ② 筋力 (握力) の低下

(男性  $28\text{kg}$  未満、女性  $18\text{kg}$  未満)



## ③ 身体機能 (歩行速度) の低下

(男女ともに  $1.0\text{m}/\text{秒}$  未満)

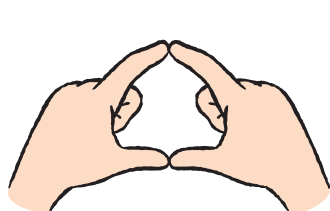


# 自分の状態を確認しましょう

## —サルコペニアの簡易チェック—

サルコペニアの簡易チェックはご自身でも可能です

### ① 筋肉量の減少 (指合わせテストで隙間ができる)



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18 (2) : 224-232 より作成

引用 : <https://patients.eisai.jp/kanshikkan-support/exercise/sarcopenia-check.html>

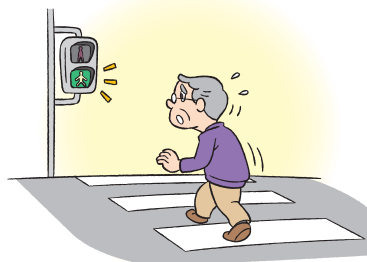
### ② 筋力の低下

(ペットボトルの蓋が開けられない)



### ③ 身体機能の低下

(横断歩道が青信号で渡りきれない)



# サルコペニア予防に必要な食事とは？

サルコペニア予防には筋肉を維持するために十分なエネルギーとたんぱく質摂取が必要です  
また、1日3食で均等にとることが重要です

## 3つの食事ポイント

### ① 十分なエネルギー

- ・ エネルギー不足の状態では、筋肉がエネルギー源として分解され、サルコペニアが進行します
- ・ 体重減少がないように十分なエネルギーをとりましょう

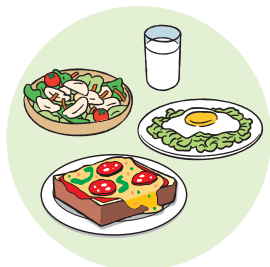
### ② たんぱく質

- ・ 筋肉の材料はたんぱく質です
- ・ エネルギーとたんぱく質の片方でも不足している場合、筋肉を維持することはできません

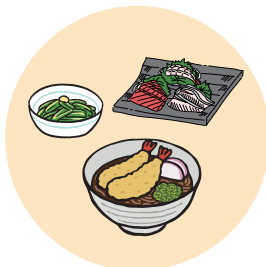
### ③ 1日3食均等に栄養をとる

- ・ 1日に必要な栄養を3食均等にとることで、効率良く筋肉合成が行われます

朝



昼



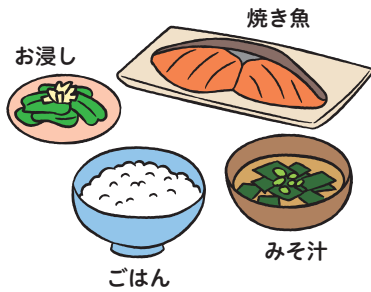
夕



# サルコペニア予防に必要な食事とは？

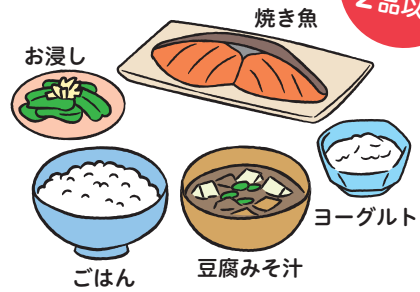
## 食事方法（普通食とたんぱく質強化食の違い）

普通食



エネルギー 410kcal たんぱく質 23.1g

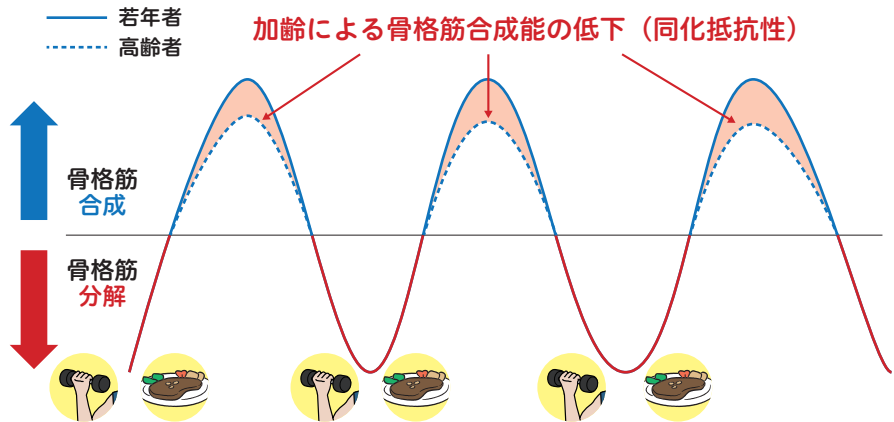
たんぱく質強化食



エネルギー 564kcal たんぱく質 32.5g

おかず  
(たんぱく質食品)を  
2品以上

## どうして1日3食が良いの？



高齢者では加齢に伴い骨格筋合成能が低下するため、  
1日3食で十分なたんぱく質摂取を行うことが重要

# サルコペニア予防に必要な食事とは？

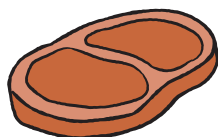
## たんぱく質はどれくらいとれば良いの？

サルコペニア予防のためには、1日で**体重1kgあたり1.5g程度**のたんぱく質が必要です

または、**1食あたり25～30g程度**が目標です

### 例：体重50kgの場合

1日のたんぱく質目標量 = 75g (毎食たんぱく質25g)

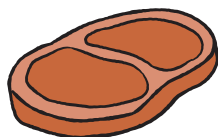


肉100g



たんぱく質は約20g

毎食主菜(たんぱく質食品)1品では十分なたんぱく質を確保できないため、毎食2品のたんぱく質食品をとりましょう



肉100g



卵1個



たんぱく質は約26g

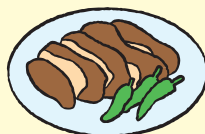
# おかず (たんぱく質食品) を飽きずにとる工夫



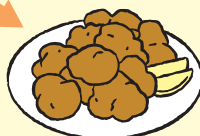
鶏肉



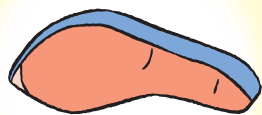
ゆでほぐして  
サラダに



鶏肉の照り焼き



鶏肉の唐揚げ



さけ



焼き鮭



ホイル焼き



サーモンのサラダ

# たんぱく質の多い食材は？

## たんぱく質含有量

たんぱく質量 (g)

5g

10g

肉・卵・乳加工品

ヨーグルト



(1個90g)

ハム



(2枚20g)

チーズ



(1P20g)

牛乳



(1杯200g)

ウインナー



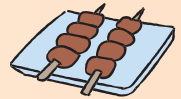
(3本60g)

鶏卵(全卵)



(1個60g)

レバー



(2串70g)

魚・魚加工品

削り節



(1パック2.5g)

いか



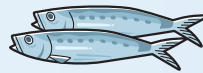
(1/2杯50g)

たこ



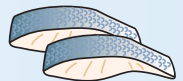
(50g)

いわし



(1尾50g)

たら



(1切れ70g)

大豆製品

木綿豆腐



(1P100g)

高野豆腐



(1枚15g)

油揚げ



(1枚20g)

納豆



(1パック45g)

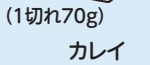
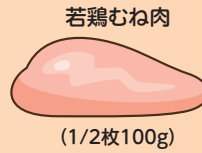
厚揚げ



(1枚100g)

15g

20g



※毎食2品以上のたんぱく質食品を  
摂ることを目指しましょう。

# 血糖管理は筋肉にとっても大事

栄養を十分にとっても高血糖の場合は筋肉合成が障害されます



血糖マネジメントを良好に保ち、サルコペニア予防のためにも食事管理が大切です

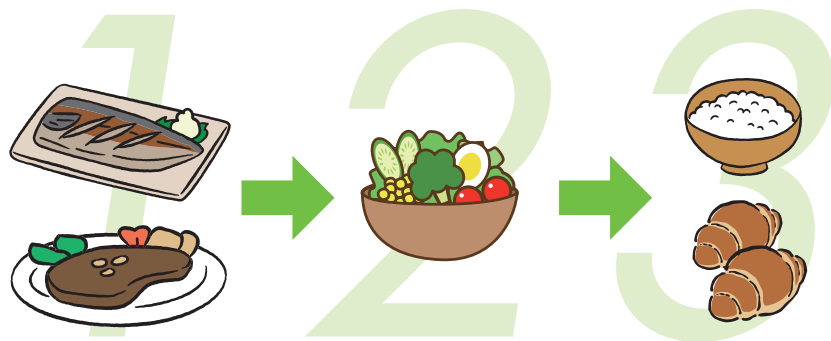
## 基本の食事パターンを守る

- ① 1日3食、食事時間は一定にして規則正しい食生活を心がける
- ② 主食・主菜・副菜を揃えた食事が基本
- ③ 加糖飲料や間食摂取は血糖上昇の原因となるため避ける  
(果物や菓子類をとるなら食後少量)

# 食べる順番のポイント

たんぱく質の不足を防ぎ、食後の血糖上昇を抑えるためにおかず(たんぱく質源)から食べることを心がけましょう

肉や魚などのおかずを先に食べると腸から「インクレチン」というホルモンが分泌され、胃運動をゆっくりにして食後の血糖上昇を緩やかにすることができます

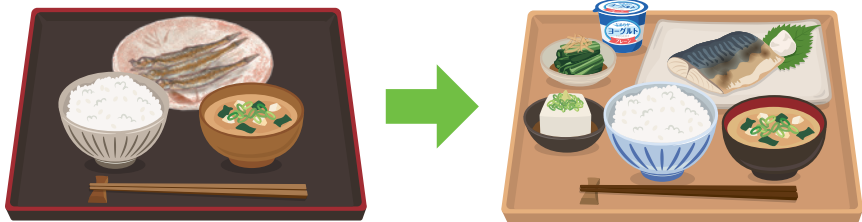


**おかずから先に食べると、一挙両得です！**

- ① 食後血糖値の上昇を抑えることができる
- ② おかず(たんぱく質)の食べ残しを防止できる

# 食事は多様性のあるメニューを意識する

食品摂取の多様性を高めること（様々な食材を取り入れた食事）はサルコペニア予防に効果的です  
同じエネルギー量であっても品数が多くなることでたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富な食事となります  
市販の調理済み食品などを適宜活用し、無理なく食事管理を行うことをおすすめします



様々な食材を取り入れて栄養アップ!

# コンビニの活用法と注意点

時間がないときや料理が不得意な方でもコンビニ食材を活用することでたんぱく質豊富な食事が可能です

## コンビニのオススメ食材～サラダチキン～

サラダチキンは脂質が少なく低エネルギーでたんぱく質が手軽に摂れるため、サルコペニア予防にオススメの食材です  
サラダチキンを用いたレシピは下記のQRコードへ



### レシピ①

簡単手作りダレで食欲そそる  
絶品どんぶり



### レシピ②

サラダチキンのカプレーゼ風



### レシピ③

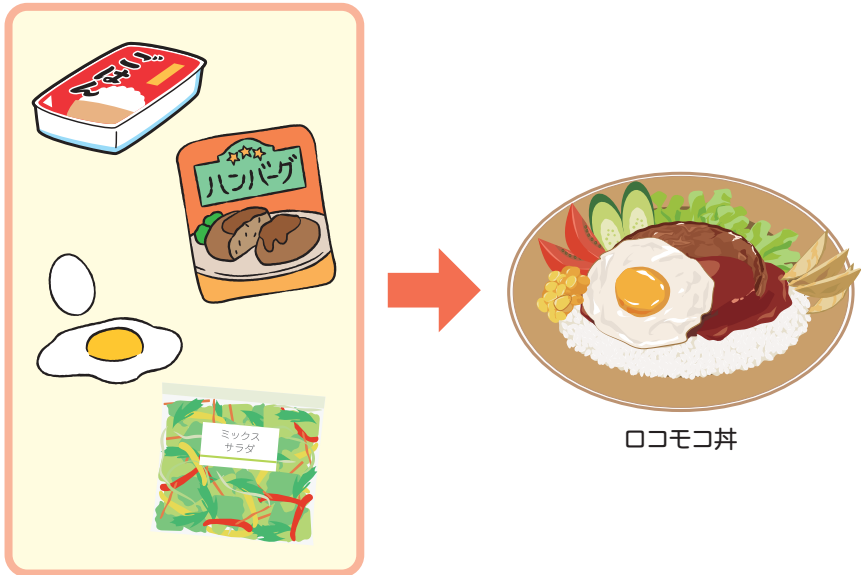
燻製香る風味豊かなサラダチキンの  
炊き込みご飯



# コンビニの活用法と注意点

他にもコンビニではレトルト食品として、焼き魚やさばの味噌煮、ハンバーグ、冷しゃぶサラダなど多くの商品があります

## ・コンビニ食材の組み合わせ例



### 注意点

コンビニ食材は、食塩量が多いため食塩過多にならないように調味料やソースを減らすなどの工夫が必要です

# 外食での工夫

外食する際は、主食+麺類や丼など炭水化物中心の食事を避けて定食メニューを選ぶことがオススメです

定食メニューを選ぶことでたんぱく質不足を補うだけでなく、食物繊維量も増加するため食事バランスが整い**食後血糖上昇の抑制にも効果的**です

## 血糖値が上昇しやすい例



かけうどん、おにぎり

エネルギー605kcal、たんぱく質15g



牛丼並盛

エネルギー630kcal、たんぱく質19g

※たんぱく質の不足を補うために、うどんメニューの場合はおにぎりを鶏天に変更し、牛丼メニューでは温泉卵を加えると良いでしょう

## 血糖値が上昇しにくい例



焼き魚定食

エネルギー550kcal、たんぱく質27g



豚の生姜焼き定食

エネルギー670kcal、たんぱく質28g

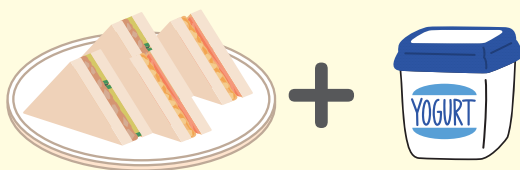
# 食事が十分にとれない時は 間食を活用

食欲が低下して食事が十分にとれない場合は、3食とは別で間食（補食）をとることをオススメします

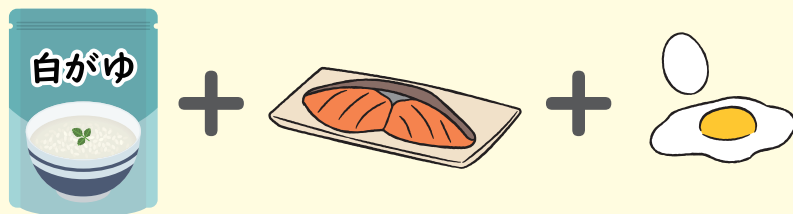
間食は菓子類や果物ではなく、**主食・主菜・副菜のそろった内容が理想的**です

## 間食の例

・サンドイッチとヨーグルト



・おかゆ、焼き鮭（鮭フレーク）、卵を使用し、具だくさんのおじや



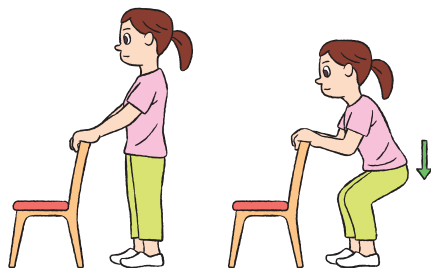
・おにぎりと魚肉ソーセージ



# サルコペニア対策のための 運動療法(1)

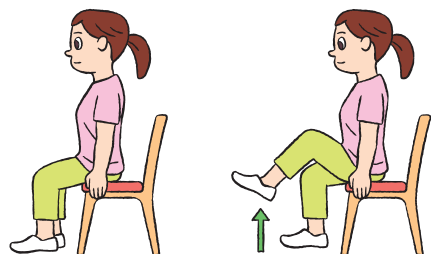
筋肉を付けるためには**レジスタンス運動がオススメ**です  
毎日行うことをオススメしますが、膝や腰の痛みや違和感がある  
場合は無理をしないようにしましょう  
また、運動に慣れてきたら回数やセット数を増やしていくと効果  
的です

## ① スクワット



- ・椅子の肩もたれ等を両手でつかんで立ちます
- ・両足を肩幅程度に開きます
- ・「1, 2, 3, 4」でゆっくりと膝を曲げて腰を落とします（※膝がつま先より前にならないように注意）
- ・「5, 6, 7, 8」でゆっくりと膝を伸ばし、元の位置に戻します
- ・一連の動作を計10回行いましょう

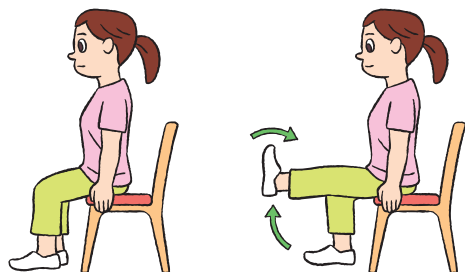
## ② 太ももを上げる運動



- ・「1, 2, 3, 4」で左ももを上げます
- ・「5, 6, 7, 8」で元の位置まで下ろします
- ・10回終われば、右足でも同様の動作を行いましょう

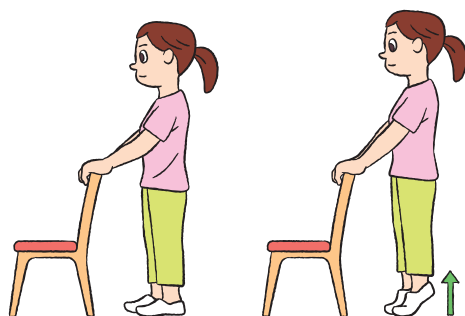
# サルコペニア対策のための 運動療法(2)

## ③ 膝を伸ばす運動



- ・「1, 2, 3, 4」で右膝を伸ばします
- ・爪先もしっかり自分の方に向けます
- ・「5, 6, 7, 8」で元の位置まで戻します
- ・10回終われば、左膝でも同様の動作を行きましょう

## ④ かかと上げ運動



- ・椅子の肩もたれ等を両手でつかんで立ちます
- ・両足の幅を肩幅よりやや狭くします
- ・「1, 2, 3, 4」でゆっくりとかかとを上げます
- ・「5, 6, 7, 8」でゆっくりとかかとをおろします
- ・計10回行いましょう

## message

毎日の生活をいきいきと自分らしく送るためには、血糖値だけではなく筋肉の維持に努めることが大切です。サルコペニアの予防には、十分なたんぱく質をとり適度な運動を継続的に取り組む必要があります。たんぱく質は、効果的なとり方によって筋肉アップやサルコペニア予防に繋がり、単に食べる量を増やすだけでは十分な効果が得られないため幾つかのポイントを押さえておきましょう。本冊子では、料理が得意な人も苦手な人も幅広く活用できるよう、「いつまでも若々しく、活力ある生活を送るための食事療法のさしすせそ」を盛り込みました。この冊子を手にとった皆さんの生活が活力のある幸せライフにつながることを願っています。

### ◆ 考案 ◆

茂山 翔太 管理栄養士・健康運動指導士

・関西電力病院 栄養管理室

清野 裕 医師

・関西電力病院 総長  
・公益社団法人 日本糖尿病協会理事長  
・一般社団法人 日本病態栄養学会理事長

真壁 昇 管理栄養士

・関西電力病院 栄養管理室 室長  
・美作大学 客員教授

本資料は、日本医療研究開発機構 (AMED) 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業 (JP20ek0210101) の助成を受けて実施された研究成果が反映されたものです。

2024年7月 初版

発行：JADEC (公益社団法人 日本糖尿病協会)

〒102-0083 東京都千代田区麹町 2-2-4 麹町セントラルビル 8F

TEL：03-3514-1721 FAX：03-3514-1725

E-mail：office@nittokyo.or.jp

https：//www.nittokyo.or.jp/

考案：清野 裕・真壁 昇・茂山 翔太

監修：日本糖尿病協会企画啓発委員会

糖尿病に関する  
詳しい情報が得  
られます ▶



**TEIJIN**

帝人ファーマ株式会社 帝人ヘルスケア株式会社

● この冊子は協賛企業のご協力により無料で配布されています ●

医薬品

TDX042-DE-2408  
2024年8月作成