

# 食彩たより 第40号

発行者) 東京医科歯科大学  
 医学部附属病院 臨床栄養部  
 発行) 平成27年7月

## サルコペニア、フレイルとは

年齢を重ね、「体力が落ちた」、「食が細くなった」などと感じることはありませんか？高齢者の場合、体力の低下や食事量の減少が続くと、介護が必要な状態に移行する可能性があります。健康な生活を送るためには、体力の低下や栄養不足を防ぐことが重要です。今回は、高齢者の栄養や体力などと関係の深い、サルコペニアとフレイルについてお伝えします。

### サルコペニア

ギリシャ語の「筋肉」を表す“サルコ”と、「喪失」を表す“ペニア”を組み合わせた言葉で、**筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態**のことをいいます。転倒・骨折、寝たきりなどの原因にもなるため、十分な栄養の摂取や、体力維持・筋力増加のための運動により、サルコペニアを予防することが重要です。

あなたは大丈夫？サルコペニアチェック \*BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- ① 体格指数(BMI\*)が18.5未満
- ② 横断歩道を青信号で渡りきれないことがある
- ③ ペットボトルやビンの蓋が開けにくい

①に加え、②や③も当てはまる方は要注意！



#### サルコペニアの原因

筋肉量・筋力・身体機能などの低下の可能性

- ・加齢
- ・活動量の低下
- ・さまざまな疾患
- ・栄養不足

さらに…

★嚥下機能の低下にも注意！

手足の筋肉だけでなく、飲み込みに必要な筋肉も低下する可能性があります。

★やせ型だけでなく肥満も注意！

脂肪が多く筋肉が少ない状態を「サルコペニア肥満」と呼びます。肥満とサルコペニア、両方のリスクを併せ持つため注意が必要です。

### フレイル(虚弱)

加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態。介護が必要となる前の段階で、筋肉の減少に着目しているサルコペニアも、フレイルの一因となります。フレイルは、筋肉や身体機能の低下の他、疲労感や活力の低下なども含みます。



#### サルコペニアとフレイルの関係



「食べて」+「動く」  
 栄養+運動のセットで  
 体力低下を予防！

### どんな食事をしたらいいの？

1. 主食、主菜、副菜を揃えてバランス良く



**主食** [米飯、パン、麺など]

炭水化物を多く含み、大切なエネルギー源となります。

※糖質を気にして主食を減らしすぎていませんか。炭水化物が分解されて出来るブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源となります。必要な量はしっかりと食べて、エネルギー不足を防ぎましょう！

**主菜** [肉、魚、卵、大豆製品など]

たんぱく質を多く含み、筋肉や体をつくるものになります。

※ごはんや味噌汁だけ、麺類だけでは、不足する可能性があります。毎食たんぱく質をとるようにしましょう。

**副菜** [野菜、きのこ類、海藻類など]

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み、体の調子を整えます。

2. たんぱく質も十分に

たんぱく質の多い食品  
 肉・魚・卵・大豆製品、乳製品など  
 1食あたりの目安量(どれか1つ)



運動の効果が十分に発揮されるためには、筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないよう、日々の食事ですら十分に摂取することが大切です。

3. カルシウム、ビタミンDもとりましょう



骨折・転倒予防に関係のある栄養素です。特にカルシウムは不足しやすいので、意識して摂るようにしましょう。

#### 筋肉とBCAA



体内でつくることのできないアミノ酸(必須アミノ酸)のうち、**バリン**、**ロイシン**、**イソロイシン**の3種類を「BCAA」と呼びます。BCAAは筋肉の材料やエネルギー源となります。中でもロイシンは、たんぱく質の合成を促すだけでなく、筋肉の分解を抑えるはたらきなどにも関わっています。

また、筋肉のたんぱく質合成を促すためには、**運動やリハビリ後30分以内にBCAAやたんぱく質を摂取することが効果的**と言われています。

BCAAの多い食品  
 鶏肉、まぐろの赤身、大豆類、牛乳など

※牛乳などの乳製品は運動後でも摂りやすく、その他BCAAを配合したスポーツ飲料、栄養補助食品などもあります。

### どんな運動をしたらいいの？

足や腰の筋力をつけて  
 転倒・骨折、寝たきりを防ぎましょう。

★ご自身の体力にあわせて無理せず行いましょう。

★転倒しないよう、つかまるものがある場所で行いましょう。



もも・足の筋力をつける  
**スクワット**

深呼吸をするペースで膝の曲げ伸ばしを5~6回繰り返す。1日3回程度を目安に。



バランス能力をつける  
**片足立ち**

左右1分間ずつ、1日3回程度を目安に。

※必要な食事の量や運動の量・種類は、年齢、体格、病気などによって異なります。過度な栄養素の摂取や運動には注意が必要な場合もありますので、医師や医療スタッフなどの専門家へご相談ください。

「食べて」+「動く」ことで、体も心も健やかに、毎日の生活を楽しみましょう！

