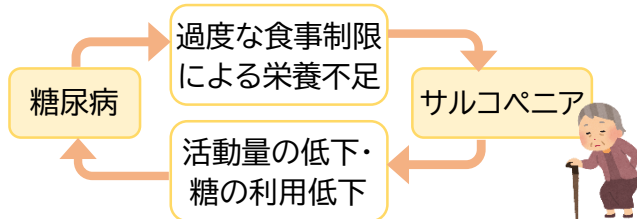


糖尿病と サルコペニアについて ～栄養の考え方を切り替えよう～

糖尿病とサルコペニア

- ・サルコペニアとは、加齢により筋肉量・筋力・身体機能が低下した状態です。
- ・糖尿病とサルコペニアは、互いに悪化する要因となり、悪循環となります。



“食事制限”から“適切な栄養摂取”へ

- ・若い時は、糖尿病や過栄養の予防のために食事制限をすることが多くあります。
- ・若い時の食事制限は、高齢者にとってはサルコペニアのリスクとなる可能性があります。

年齢	～50	60	70	80	90～
栄養の課題	過栄養 肥満	過栄養 低栄養	過栄養 低栄養	低栄養 サルコペニア	低栄養 サルコペニア
栄養の考え方	食事制限 → 適切な栄養摂取				

必要以上に食事を制限していませんか？現在のあなたに必要な食事療法について考えてみましょう。

サルコペニア予防に必要な栄養素

- ・サルコペニアを予防するためには、1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。
- 特に、1日に標準体重(※1)1kg当たり1g以上たんぱく質を摂ることが推奨されています。(※2)
- 例)標準体重60kgの人が1日に必要なたんぱく質は60gです。

食品						
	鮭 1切れ	鶏もも肉 80g	卵 1個	木綿豆腐 100g (1/3丁)	納豆 1パック	ヨーグルト 100g
たんぱく質	15g	15g	6g	6g	6g	3g

(※1)標準体重とは、体格指数を表すBMIが22のときの体重のことを指します。求め方:標準体重=身長m×身長m×22
(※2)参照:サルコペニア診療ガイドライン

たんぱく質豊富なサルコペニア予防レシピ 鮭と春キャベツのココット



材料(1人分)

塩鮭	1/2切れ
春キャベツ	30g
酒	小さじ1/2
牛乳	大さじ1
卵	1個
とろけるチーズ	15g
ドライパセリ	少々

～作り方～

- ① 耐熱のココット皿に一口大に手でちぎったキャベツ、塩鮭を乗せ、酒を振りかける。
- ② ふんわりとラップをしたら、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ 塩鮭の身を軽くほぐし、牛乳を加える。
- ④ ③の中央を少しくぼませ、卵を割り入れる。
- ⑤ 卵のまわりにとろけるチーズをのせ、アルミホイルをかぶせてオーブントースターで8～10分加熱する。
- ⑥ ドライパセリを振りかけたら完成。

お皿一つでできる簡単レシピです。
より簡単に調理したい場合は、塩鮭を
鮭フレークに変えてアレンジもOK！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
229kcal	19.5g	14.7g	2.7g	0.5g	1.2g

【栄養指導のご案内】

個別栄養指導で、自分に合った食事の量の確認や、栄養に関する悩みを相談してみませんか？
入院中、または外来で実施可能です。ご希望の方は、担当医師や看護師等スタッフまでお申し出ください。