

サルコペニアとは？

「疲れやすくなった」「食事量が減った」と感じることはありませんか？サルコペニアとは、**筋肉量が減少して、筋力や身体機能が低下している状態（筋力低下）**で、歩く、立ち上がるなど日常生活の基本動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。サルコペニアが進行する原因には加齢のほか、運動不足や入院中の長期安静による筋委縮、栄養不良、心不全やがんなどの慢性疾患があり、特に注意が必要です。

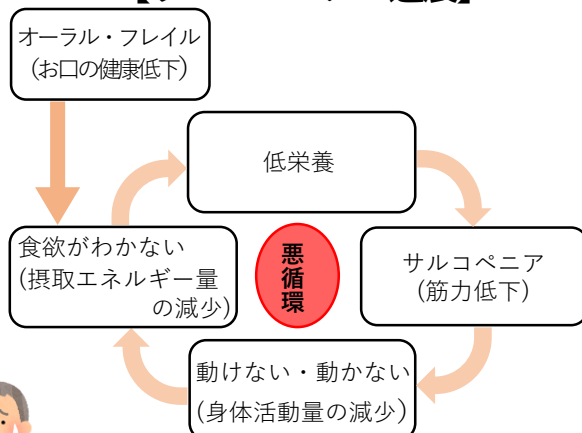
サルコペニアチェック ※SARC-F

質問	
①	4～5kgのものを持ち上げて運ぶのがどのくらい大変ですか？
②	部屋の中を歩くのがどのくらい大変ですか？
③	椅子やベッドから移動するのがどのくらい大変ですか？
④	階段を10段昇るのがどのくらい大変ですか？
⑤	この1年で何回転倒しましたか？

①	とても大変、または全くできない	2点	⑤	4回以上	2点
④	少し大変	1点		1～3回	1点
	全く大変ではない	0点		なし	0点

4点以上でサルコペニアの可能性あり

【サルコペニアの進展】



サルコペニアは
低栄養が鍵となり進行します

※一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会「サルコペニア診療実践ガイド」を参考に作成

食事でサルコペニアを予防しよう！

果物

1日1回を目安に

副菜

野菜やいもなどを使った料理

主食

ご飯・パンめん類



主菜

肉・魚・卵大豆製品乳製品を使った料理

汁物

1日1杯程度

1日3食しっかりと食べて、いろいろな食品をバランスよく組み合わせることで、必要なエネルギーや栄養素の摂取がしやすくなります。

その中でも特に大切なものが
たんぱく質 です

詳しくは裏面をご覧ください

たんぱく質をしっかりとりましょう

たんぱく質豊富なおすすめメニュー

	食品	料理例
肉		ハンバーグ
魚		チキンソテー
卵		グラタン
大豆		肉まん
乳製品		ホイル焼き 減塩
		刺身
		缶詰 さば
		卵焼き
		茶碗蒸し
		親子丼
		卵豆腐
		納豆
		冷ややっこ
		大豆の煮物
		ヨーグルト 減塩

減塩

高血圧、心疾患等、塩分摂取を控えたい方にもおすすめの食品

少しの工夫でたんぱく質を増やせます！

			
ごはん + しらす・卵	うどん + 卵	トースト + チーズ	卵やツナのサンドイッチ

※腎機能が低下している場合は、たんぱく質の積極的な摂取がすすめられない場合があります。医師、管理栄養士にご確認ください。

栄養指導のご案内

〈対象疾患〉

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、腎臓病、肝臓病、膵臓病、痛風、高度肥満症、貧血、消化管術後、胃・腸疾患、小児食物アレルギー、がん、低栄養、嚥下機能低下など

※栄養食事指導料が生じますのでご了承ください。

「食べる量が減って体重が減ってしまった・・・」
 「血糖値が高いと言われたけど何を食ったらいいの？」
 などなど食にまつわるお悩み、
 管理栄養士に相談してみませんか？
 入院中でも外来でもお話できます！



ご希望の方は
 医師や看護師まで
 お申し出ください。

※現在はマスク着用、換気に配慮し実施しています。