

# フレイル・サルコペニアと運動/秋の味覚

栄養課通信 No.167 平成日高クリニック 栄養科

栄養課通信の  
バックナンバーはこちらから



## フレイル・サルコペニア

透析患者さんは、一般の方よりも体力や活動量が少ない傾向にあり、筋力が低下しやすいという報告があります。

フレイル(要介護一歩手前の状態)・サルコペニア(全身の筋肉量減少)予備軍になっていませんか?チェックしてみましょう。また、予防のためにも手軽に始められる散歩やストレッチなど、すき間時間に始めてみませんか?

### フレイルのセルフチェック

| セルフチェック | 評価基準   |
|---------|--|
| 体重の減少   | 半年で2kg以上の意図しない体重減少                             |
| 筋力の低下   | 握力: 男性<28kg、女性<18kg<br>ペットボトルが開けられない(握力10kg以下) |
| 疲労感     | ここ2週間理由もなく疲れたような感じがする                          |
| 歩行速度の低下 | 歩く速さが1秒あたり1mを下回る<br>横断歩道を青信号のうちにわたり切れな         |
| 身体活動    | ①軽い運動・体操<br>②定期的な運動・スポーツ<br>上記の2ついずれも週1回未満の場合  |

3つ以上該当する場合は「フレイル(虚弱)」、1つも該当しない場合は「剛健(健康)」と判断します。

### サルコペニアのセルフチェック (指わかっかテスト)



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

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



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

## 秋の食べ物

食欲の秋です。食べる量を調節して、旬の味覚を楽しみましょう◎

|          | 食品名<br>( )内は1食分の目安 | 重さ<br>(可食部) | エネルギー<br>kcal | カリウム<br>mg |
|----------|--------------------|-------------|---------------|------------|
| 果物       | 梨(1/3個)            | 85 g        | 32            | 119        |
|          | 柿(1/3個)            | 60 g        | 38            | 102        |
|          | 巨峰(10粒)            | 80 g        | 46            | 104        |
|          | シャインマスカット(5粒)      | 50 g        | 31            | 105        |
|          | りんご(1/3個)          | 70 g        | 34            | 86         |
| 野菜・芋・きのこ | れんこん(1/6節)         | 30 g        | 18            | 117        |
|          | ごぼう(1/5本)          | 35 g        | 19            | 102        |
|          | さつまいも(中1/8本)       | 25 g        | 28            | 108        |
|          | 里芋(1/3個)           | 15 g        | 8             | 96         |
|          | くり(2個)             | 30 g        | 42            | 118        |
| 魚        | 生しいたけ(2個)          | 30 g        | 8             | 88         |
|          | なめこ(1袋)            | 80 g        | 11            | 104        |
|          | さんま(1/2尾)          | 70 g        | 200           | 140        |

## 楽しみながら身体を動かす

### 散歩

特別な服装や道具も不要です。体調に合わせて歩くペースや距離を調整しましょう。



### 歩き方で運動効果アップ!

20分以上歩くと十分な有酸素運動の効果が得られます。大股歩き・早歩きにも挑戦しましょう。歩数や距離等を管理するとモチベーションアップにもなります◎



### ストレッチ

肩回しやつま先立ちなど、テレビを見ながらやってみましょう。



### ガーデニング・家庭菜園

しゃがむ・立ち上がる・荷物運ぶなど、全身運動になります。屋外の日光を浴びる場所で行うため、骨粗鬆症予防にもオススメです。



## 秋の料理献立例 ~夕食~

### 牛丼 温玉のせ

ご飯 160g  
牛バラ薄切り肉 60g  
玉ねぎ 1/4個(50g)  
水 50ml  
醤油 大匙1/2(9g)  
砂糖 小さじ2/3(2g)  
温泉卵 1個(50g)

### 切り干し大根サラダ

切り干し大根※ 10g  
きゅうり 1/4本(30g)  
ツナ缶 1/5缶(15g)  
ポン酢醤油 小匙2/3(4g)  
おろし生姜 小匙1/5(1g)

※ 切干大根は茹でるとK量90%減少します

| エネルギー   | たんぱく質 | カリウム  | リン    | 塩分   |
|---------|-------|-------|-------|------|
| 655kcal | 23.4g | 490mg | 300mg | 2.0g |



ご飯の目安量(1食あたり)  
2000kcal : 220g  
1800kcal : 190g  
1600kcal : 160g  
1400kcal : 150g

### 〈牛丼レシピ〉

- ①牛肉は4cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ②鍋に水・醤油・砂糖を混ぜ入れ、①を加え中火で加熱。玉ねぎがしんなりするまで煮る。
- ③丼にご飯を盛り付け、②を載せる。温泉卵をのせて完成。

※1600kcalの方の例