

# 筋肉と栄養について！第11号



2015年も残すところあとわずかとなりましたね。  
寒くなるとこたつから出られなくなりますが、体力や筋力をつけるためにも、大掃除などをきっかけに適度に体を動かしてみましょ。う。  
(以前お渡しした「ロコモティブシンドロームの予防」をぜひ読み返してみてください！！)

近年、高齢者の増加とともに透析患者さんの高齢化も進み「サルコペニア」や「フレイル」といった筋肉や筋力の低下が問題となっています。

サルコペニア  
とは…？

骨格筋量、骨格筋力、身体機能の低下を特徴とする症候群＝(筋肉の減少)  
一次性:加齢に伴って生じる  
二次性:活動減少、栄養不良、疾患に伴って生じる

(握力が男性26kg未満 女性18kg未満 BMI18.5未満は要注意です)

フレイル  
とは…？

身体、移動、バランス、栄養、活動、認知機能、気分障害が起きた結果、ストレス因子からの回復や抵抗力が低下し、虚弱となる症候群＝(要介護にならないように予防が必要な人)

(体重減少、疲れやすい、筋力低下、活動量低下、歩行速度の低下の方は要注意です)

予防には「栄養」と「運動」が必要です！！ ～動いて食べよう～♪♪

筋肉合成に必要な栄養素はアミノ酸であり、食事と筋肉量は密接に関係しています。



タンパク質はアミノ酸20種類で構成されていて、そのうち、身体で合成できないため食事から摂取しなければならないものが9種類あります。それが必須アミノ酸です。そして、食品中の必須アミノ酸量を計った値がアミノ酸スコアです。アミノ酸スコアが100の場合はすべての必須アミノ酸が必要量含まれ、良質なタンパク質といわれます。

また筋肉を増やすといわれている必須アミノ酸は分岐鎖アミノ酸(BCAA:バリン、ロイシン、イソロイシン)と呼ばれ、それ自体がエネルギー源となり筋タンパク質の合成促進や分解抑制の効果をもたらします。

アミノ酸スコアが高く  
透析患者さんの筋力アップ  
に適す食材…

卵・木綿豆腐・枝豆・カブ・大根葉・からし菜  
アジ・ブリ・さわら・カレイ・めばる・しじみ  
牛サーロイン・牛タン・ラム・豚ロース・鶏ムネ肉

カリウムやリンを含むので、食べすぎには気を付けましょ！



年末年始は行事が増え、リンやカリウムの高い食事が多くなります。食生活が乱れがちになりますので注意しましょう。(以前お渡しした「リンを正しく知ろう」と「カリウムについて」と「年末年始の食事について」を参考にしてみてください♪



おせち料理は塩分や食品添加物を多く含みますので、手作りにトライしてみてもいいかもしれません♪

### 「紅白なます」の作り方(5人分)

- ① 大根500gとにんじん80gは長さ5cmくらいのせん切りにする。(スライサーでも可)
- ② ①をボールに入れて少量の塩2.5gで、しんなりするまでもむ。
- ③ ②を絞る。(強く絞りすぎないようにしましょう)
- ④ 酢大さじ3、砂糖大さじ2の中に③を入れ馴染ませ出来上がり!

栄養素(1人分)・エネルギー...42kcal  
 ・カリウム...275mg  
 ・リン...22mg  
 ・塩分...0.5g

酢は疲労回復効果  
もありません!



大根の旬は11月から2月。

大根の根(白い部分)には「ジアスターゼ」というでんぷん消化酵素を豊富に含むため消化を助けてくれます。「ジアスターゼ」は熱に弱いので、サラダや大根おろし、なますなどにおすすめです!

カリウム水にさらすことで減らすことができます。

### 「はんぺんを使わずに、卵と麩で減塩伊達巻風♪」の作り方(5人分)

- ① 材料をすべてフードプロセッサーにかける。(なめらかになればOK)
- ② 油を薄く塗ったフライパンに①を流し、フタをして弱火にかける。
- ③ 焦げないように気を付けて15~20分焼く。(表面が乾いてふっくらすればOK)
- ④ ③を巻きすですっかり巻いて冷まし、好みの厚さに切って出来上がり♪



栄養素(1人分)  
 ・エネルギー...112kcal  
 ・カリウム...53mg  
 ・リン...70mg  
 ・塩分...0.16g

<材料>  
 卵 3個(Lサイズ)  
 麩 20g  
 砂糖 大さじ1  
 はちみつ 大さじ1  
 油 大さじ1

麩はポリ袋に入れて粉状になるまで、すりこぎ棒でつぶしておくこと。



インフルエンザ予防には「紅茶」でうがいをすると効果的です!

薬が処方されている方は、服用方法を守り忘れずに飲みましょう! よいお年をお迎えください!

参考文献 臨床透析・透析ケア