



筋力を保つための食事について

透析によるサルコペニアを防ごう！！



サルコペニアとは？

加齢や運動不足、栄養不良、病気などが原因で筋力量が少なくなることによって「**身体機能の低下がみられること**」を指します。

- ①高齢化
- ②運動量の低下
- ③腎機能低下に伴う症状

透析患者さんはサルコペニアに陥りやすい



身体を動かすことに加え、適切な食事を摂ることで筋肉の減少を食い止めることが大切です。



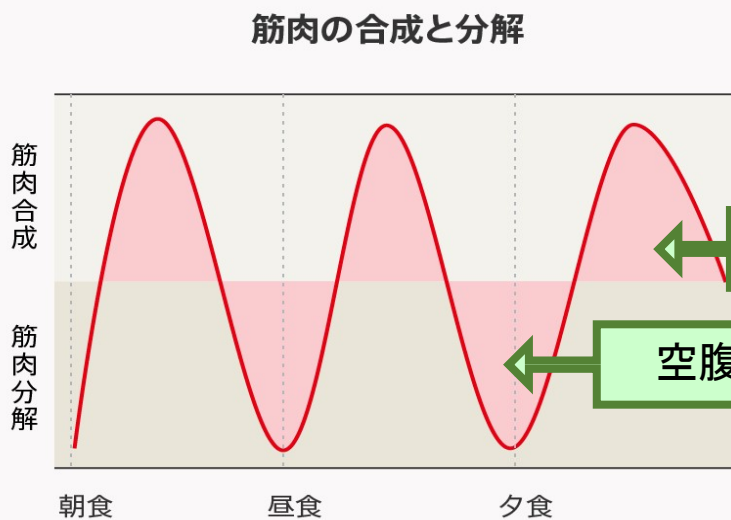
筋肉の分解と合成について

筋肉は分解と合成を繰り返しています。

筋肉分解の速度が合成速度を上回れば

筋肉量は減少し、合成が分解を上回ると

筋肉量が増加します。



栄養摂取や運動により合成

空腹や疾患、ストレスなどにより分解

出典：藤田聡(2011)基礎老化研究

たんぱく質を摂取することで筋肉は作られます。

ですから、たんぱく質を摂取しなかった時はアミノ酸不足で筋肉は作られません。

一方、古い筋肉細胞の分解は1日3回行われているため、1食で充分なたんぱく質を摂っていても筋肉が減少してしまいます。

よって、1日のたんぱく質摂取総量が同じでもまとめて取るのではなく3食均等に摂ったほうが筋肉の合成をより高めることができます。



食事のポイント

① たんぱく質は毎食摂取する

たんぱく質は筋肉・骨・血液など身体を構成する主成分となる大切な栄養素です。



1日に必要なたんぱく質の目安

標準体重 1kgあたり 0.9~1.2g

↳ 身長(m) × 身長(m) × 22

(身長160cmであれば1.6 × 1.6 × 22)

3食均等に良質なたんぱく質を含む肉類、魚介類、卵、大豆製品を摂取出来るよう心がけましょう。

② エネルギーを確保する



摂取エネルギーが不足すると、筋肉が分解され、筋肉量が減少すると共に、高カリウム血症の危険性も出てきます。ご飯、パン、麺類などの主食は毎食摂取し、油脂類も上手に取り入れましょう。

③ ビタミン類やミネラルも忘れずに

たんぱく質の代謝を促進させるビタミン類やミネラル、食物繊維等を含む野菜類、キノコ類、海藻類も併せて摂取しましょう。



毎日の生活の中で、食事は勿論、身体を動かすことはとても大切です。

運動習慣のない方は、まず「プラス10分」身体を動かすことを心がけていきましょう。

食生活は、主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(肉、魚、大豆製品など)・副菜(野菜、きのこ、海藻など)の3つのお皿を基本に毎食揃えられるように意識しましょう。

