



きんちゅう 健康ライフ



延ばそう健康寿命（サルコペニア予防）

公立学校共済組合近畿中央病院
主任栄養士

さかくち さえ
坂口 真恵

健康寿命とは、健康上の理由で日常生活を制限なく過ごせる期間のことで、健康寿命と平均寿命との差は、日常生活に制限のある期間を意味します。日本人の健康寿命と平均寿命の差は、男女ともに10年ほどありますが、誰もがこの差を縮め健康で長生きしたいと願っているはずです。

サルコペニアとは、加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。サルコペニアでは要介護状態、転倒、骨折のリスクが高まります。この予防には運動を行うことはもちろんですが、筋肉を作るうえで不可欠な栄養素であるたんぱく質を食事から取ることが重要となります。

たんぱく質は、肉、魚、大豆製品、卵、乳製品に豊富に含まれているため、これらを毎食意識して取ることが大切です。もちろんたんぱく質だけを取ればよいということではありません。表に示す食品を毎日取るように心がけ、栄養バランスの良い食事を目指しましょう。

年齢を重ねると食が細くなり、食事を抜いたり、毎日同じ物を食べたりと食生活が乱れがちです。特に独り暮らしの場合は食生活が乱れやすく、必要な栄養素が十分取れていないことがあります。

この表は、食品を「穀類」「魚介類」「肉類」「卵」「大豆製品」「緑黄色野菜」「その他の野菜」「きのこ類」「海藻類」「芋類」「果物」「牛乳・乳製品」の12グループに分けてあります。

「主食」は、炭水化物を多く含むエネルギー源です。毎食1品取りましょう。「主菜」は、たんぱく質を多く含む肉を作る材料となります。「魚介類」「肉類」「卵」「大豆製品」のどれかを1食に1つは必ず食べましょう。「副菜」は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む、体の調子を整える作用があります。「緑黄食野菜」「その他の野菜」は毎食食べましょう。それ以外の食品は、1日1品は食べるようにしましょう。

1日に取りたい食品と献立例

		朝 食		昼 食		夕 食	
		献立例					
		トースト (食パン・ジャム) 牛乳 サラダ・ゆで卵 (レタス・ブロッコリー・卵) 柿		ごはん 焼き魚 ほうれん草浸し 湯豆腐 (豆腐・葱) 酢の物 (きゅうり・わかめ)		ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉・玉ねぎ・キャベツ) 切り干し大根 (切り干し大根・人参) 味噌汁 (さつまいも・しめじ・長葱)	
1	穀類(ごはん・パン・めん類)	主食	食パン	ごはん	ごはん		
2	魚介類	主菜		魚			
3	肉類					豚肉	
4	卵		卵				
5	大豆製品			豆腐			
6	緑黄色野菜	副菜	ブロッコリー	ほうれん草	人参		
7	その他の野菜		レタス	きゅうり	玉ねぎ・キャベツ 切り干し大根		
8	きのこ類				しめじ		
9	海藻類			わかめ			
10	芋類	芋類				さつまいも	
11	果物	果物	柿				
12	牛乳・乳製品	乳製品	牛乳				

なお、糖尿病や腎臓病などの疾患があり、たんぱく質の摂取を控えるように指導されている場合は、主治医又は栄養士に相談してください。