



# 食と栄養のたより

最近よく耳にする“サルコペニア”についてお伝えします



## サルコペニアって・・・？

加齢や病気によって筋肉量が減少し、同時に筋力や身体機能も低下した状態をいいます。



## サルコペニアを予防するためには

- 十分なエネルギーとたんぱく質を摂取しましょう

エネルギー不足は筋肉がエネルギー源として分解されてしまい、

サルコペニアが進行します。また、筋肉の材料はたんぱく質ですので

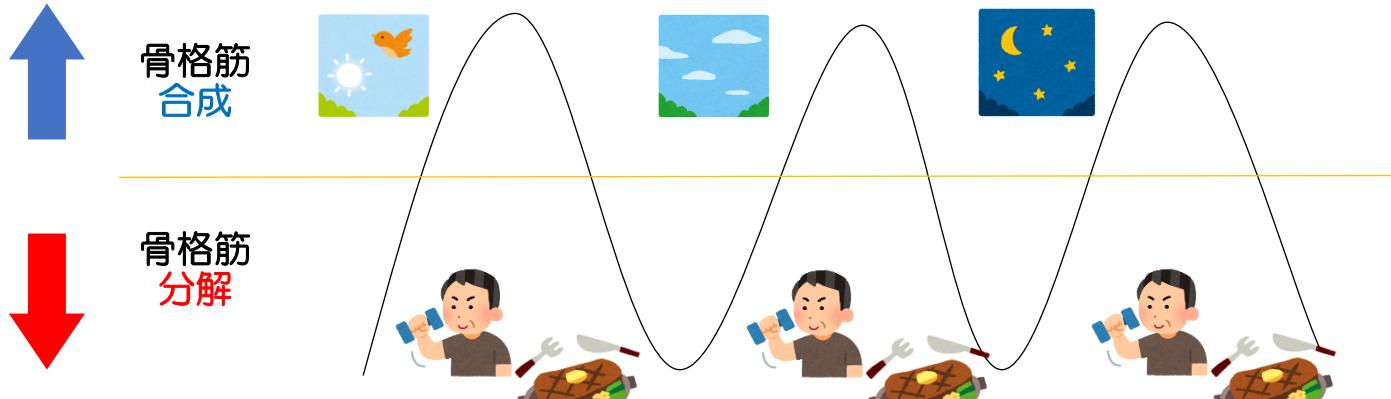
エネルギーと同様にたんぱく質が不足すると筋肉を維持することができません。

- 1日3食均等に栄養をとりましょう

1日に必要な栄養を3食均等にとることで、効率よく筋肉合成が行われます。

## どうして1日3食がいいの？

同じ量のたんぱく質を摂取したとしても1・2食で食べるより3食で均等に食べる方が筋肉の合成が進むといわれています。



やさみよう！  
↑

普段の食事にプラスしてたんぱく質をアップ

朝ごはんの例だと…



おかげ  
(たんぱく質食品)を  
2品以上

疾患によっても異なるため気になるかたは栄養士へ気軽に尋ねてみてくださいね