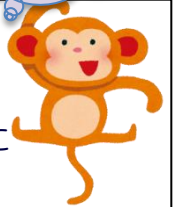


# サルコペニアって何ですか？

サルでは  
ありません…



## サルコペニアとは？

**サルコ=筋肉、ペニア=減少**という意味で、**骨格筋量減少**を意味しています。  
骨格筋量が低下することで徐々に筋力の低下、機能低下が起こる為、寝たきりや要介護状態に近づくと言われています。

低栄養→フレイル※1→**サルコペニア**→ロコモティブシンドローム※2→寝たきり状態

※1 加齢に伴い心身の活力（予備能力）が低下した状態。特に要介護状態に至る前段階のこと。

※2 加齢に伴い運動器（骨、筋肉、関節、軟骨、椎間板）に障害が起こり日常生活に支障をきたすこと。悪化すると要介護状態へ。

筋力の低下は30代から起こります。筋肉量をキープすることが将来の転倒・骨折・寝たきりなどのリスクを回避するポイントとなります。

## まずは、サルコペニアをチェックしてみましょう！

- 片足立ちでは靴下がはけない
- いすに座った状態から片足でたてない
- 片足立ちで60秒キープできない
- ⇒1つでも☑（チェック）がついた場合は、  
下半身の筋力が低下している可能性があります！



### ☞ その他のチェック方法

- 握力の測定：男性で30kg未満、女性で20kg未満となった場合は筋力の低下が疑われます。
- 歩行速度：横断歩道を一信号で渡りきれなくなったら要注意です！（歩行速度0.8m/秒以下）

## サルコペニアを予防するには？！

### ①脚筋肉量を貯筋(ちょきん)しよう！

筋肉量を減らさないコツ：大腿四頭筋、腓腹筋を鍛える。



### おすすめ簡単筋トレ

#### A.椅子を利用したスクワット

ゆっくり息を吐きながら、3秒かけて「立つ・座る」動作を行って下さい。



## B.つま先立ち

歯磨きしながら、電車の移動中などにも出来るエクササイズです。

つま先立ちを3秒かけて、ゆっくり上下して下さい。  
(体力に不安のある人などは椅子を使うなどして無理に行わないようにして下さい。)

※いずれも腰やひざに痛みのある方は行わないで下さい。  
持病のある方は医師に相談して下さい。



## ②食事はBCAAとビタミンB群、ビタミンDを意識して摂ろう！

BCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)は、食事由来のたんぱく質から摂る必要があります。また、BCAAを効率よく吸収させるには、ビタミンB群が必要です。

近年はビタミンDによる筋肉増加効果が報告されています。骨を強くするだけでなく筋力を増強させるためにもビタミンDが有効となります。

### ・BCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)を含む食材

まぐろやかつおなどの赤身の魚、レバーなどの赤身の肉、卵、大豆製品、牛乳など  
※BCAAの推奨量(成人)…1日700~800mg★

#### ★おすすめメニュー★

⇒刺身、レバニラ、鶏モツ煮、卵とじ、卵炒め、豆腐の卵とじ

### ・ビタミンB群を含む食材

豚肉、玄米、ごま、きなこなど

#### ★おすすめメニュー★

⇒きのこ入り玄米リゾット、玄米とろろごはん、豚肉の梅しそ焼き、豚汁、ほうれん草ごま和え、豆乳ごまかずもち

### ・ビタミンDを含む食材

まぐろ、いわし、かつお、さんま、さば、鮭、などの魚、きのこ類、きくらげなど

#### ★おすすめメニュー★

⇒豚肉とピーマンときくらげのオイスター炒め、きくらげと人参の中華サラダ、しいたけ肉詰め

## ③食事内容とともに食事量も確保！

食事量が極端に少ないと活動エネルギーを確保する為に筋肉を分解してしまう可能性もあります。

主食主菜を組み合わせ、不足のないよう食べることもサルコペニアを予防するうえでは重要です。

※ただし、肥満とサルコペニアの両方のリスクを併せ持つ「サルコペニア肥満」の方は食事量が過剰にならないように気をつけましょう。



# Smile ★健康食レシピ

## ～サルコペニア予防メニュー～

### ■きのこ玄米入りリゾット(2人分)

材料：玄米…2/3カップ しめじ…1/3パック  
 しいたけ…4枚 マッシュルーム…5個  
 にんにく…1片 玉ねぎ…1/3個  
 オリーブ油…大さじ1  
 塩こしょう…少々  
 白ワイン(または酒)…50ml  
 水…1カップ  
 コンソメ…1個  
 パルメザンチーズ…15g  
 青ねぎ…1本



#### 作り方：

- ①玄米は洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
- ②しめじはほぐしておき、しいたけは薄切り、マッシュルームは縦半分、にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出てきたら玉ねぎをくわえて焦がさないくらいの火加減でしんなりするまで炒める。きのこ類を加えて炒める。
- ④マッシュルームを一旦取り出して玄米を加えて炒める。玄米が透き通ってきたら白ワインを加える。
- ⑤水を少しずつ加え、20分程加熱し水気がほとんどなくなったらマッシュルームを戻し入れ塩こしょうで味を調える。

1人分

エネルギー	334kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	10.7g
炭水化物	47.6g
食塩相当量	1.8g

★ポイント★玄米には、ビタミンB<sub>1</sub>とBCAAが豊富です。きのこ類はビタミンDが豊富です。

### ■簡単しいたけの肉詰め(2人分)

材料：しいたけ…6枚 ひき肉…100g  
 玉ねぎ(みじん切り)…小1/4個  
 塩・こしょう…少々  
 溶き卵…1/2個 パン粉…大さじ2  
 薄力粉…小さじ1  
 サラダ油…大さじ1  
 ☆醤油…大さじ1 ☆酒…大さじ1  
 ☆みりん…大さじ1  
 青ねぎ(小口切り)…2本



#### 作り方：

- ①しいたけは石づきを切り落として石づきをみじん切りにしておく。
- ②ボウルにひき肉、塩こしょう、みじん切りにしたしいたけの石づき、玉ねぎ、溶き卵、パン粉を入れてよく混ぜる。
- ③しいたけを裏側にして茶こしなどを使って薄力粉をまぶす。
- ④②の肉だねをこんもりと詰める。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、弱めの中火にかけて肉面を下にして④を入れる。
- ⑥じっくり焼いてこんがり焼き色がついたら裏返して蓋をして2～3分蒸し焼きにする。
- ⑦余分な油をキッチンペーパーなどで拭き取り、☆を入れ全体に絡めながら煮詰めたら出来上がり！

1人分

エネルギー	264kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	15.8g
炭水化物	14.6g
<b>ビタミンD</b>	<b>1.2μg</b>
食塩相当量	1.8g

★ポイント★しいたけにはビタミンDが豊富に含まれています。肉厚のしいたけを使うとジューシーに仕上がります。

## ■レンジ de 豆乳プリン(70g×8個分)

材料：豆乳…500ml  
ゼラチンパウダー…5g  
お湯…50ml  
てんさい糖…大さじ2  
すりごま…大さじ2  
きな粉…適量  
黒蜜…大さじ1/2くらい(お好みで)

黒蜜の作り方(できあがり140g)

黒糖100gと水80gを鍋に入れ沸騰したら中〜弱火で煮詰める。粗熱をとり密閉容器に入れ冷蔵庫で保存する



作り方：

- ①カップにゼラチンパウダーを入れお湯50mlで完全に溶かしておく。
- ②豆乳は耐熱ボールに入れて電子レンジ2分半程度温めておく。
- ③温まった豆乳にてんさい糖とすりごまを入れて混ぜる。
- ④③のゼラチン液を入れて、よく混ぜてレンジで30秒温める。
- ⑤④の粗熱をとって、ラップをして冷蔵庫で2〜3時間冷やす。
- ⑥お好みで、きな粉・黒蜜をかけて出来上がり。



1個分

エネルギー	80kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.6g
炭水化物	5.5g

★ポイント★植物性たんぱく質は基本的には体内に蓄積されにくく、筋肉強化のためには向かないといわれていますが、豆乳のたんぱく質は体内に蓄積されやすい性質を持っています。



# ピックアップOTC



※商品はお取り寄せになる場合もあります。

## マイサイズ いいね!プラス おいしくてたんぱく質10gシリーズ (たんぱく質強化商品)

特長：1食あたり150kcal、たんぱく質10gに設定。  
たんぱく質の摂取量が気になる方でも食事のバランスをとりやすい商品です。

作り方：フタを開けて、箱ごと電子レンジで簡単・便利に調理ができます。

キーマカレー：ロースとした鶏肉のうま味とミルクのまろやかさが広がります。

麻婆丼：こだわり豆腐に鶏肉のうま味、豆板醤の程良い辛み。

そばろ親子丼：鶏そばろと鰹だしの旨み、ふんわり卵とし。

ミートソース：炒めた鶏挽き肉を包む完熟トマトのコク深いソース。



エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(●^ー^●)(●^8^●) 管理栄養士 川畑