

栄養科

食事改善で健康寿命を延ばそう

チェックしよう！私の食習慣

食事をおろそかにすることで栄養不足になり、フレイルやサルコペニアのリスクが高まります。

◎あなたは次のような食べ方をしていませんか？

- 栄養バランスを気にせず食事をしている
- おかずは一品以下のことが多い
- 乳製品・小魚を食べない日がある
- 以前よりも、食べる量が減ってきた

◎当てはまるものがあつた方は、この機会に、食生活を見直しましょう。



栄養バランスを意識しよう！
1日3食、
●主食（ご飯/パン/麺類）
●主菜（肉/魚/卵/大豆製品）
●副菜（野菜/海藻/きのこ）
を揃えましょう。

エネルギー・たんぱく質不足に注意！

摂取エネルギー・たんぱく質量の目標値を算出してみましょう。

◎先に適正体重を算出します

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

例) 身長165cmの場合 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 60(\text{kg})$

◎摂取エネルギー量(kcal)の目標値の算出

1日に必要なエネルギー量(kcal) = [適正体重(kg)] × 25~30(kcal)

例) 身長165cmの場合 $60(\text{kg}) \times 25 \sim 30(\text{kcal}) = 1,500 \sim 1,800(\text{kcal})$

◎摂取たんぱく質量(g)の目標値の算出

1日に必要なたんぱく質量(g) = [適正体重(kg)] × 1.0~1.2(g)

例) 身長165cmの場合 $60(\text{kg}) \times 1.0 \sim 1.2(\text{g}) = 60 \sim 72(\text{g})$

サルコペニア・フレイルを予防する 食事のポイント ①

◎肉や魚、卵のおかずをしっかり摂って

筋肉量を維持しましょう

肉や魚、卵、大豆・乳製品には、たんぱく質が豊富に含まれています。
筋肉はたんぱく質からできており、たんぱく質の摂取不足は、筋力低下の一因となります。筋肉量の維持のためには、1日3食の食事にたんぱく質食品（肉、魚・魚介類、卵、大豆製品）のおかずを、毎食欠かさず摂りましょう。

朝・昼の食事は、おかずの品数が少なくなりがちです。
「朝からしっかりたんぱく質補給」を心がけましょう！



◎たんぱく質の「質」にも注目！

たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、バリン、ロイシン、イソロイシンの3種類をBCAAといいます。BCAAは、筋肉合成に非常に重要な役割を果たすだけでなく、運動時にエネルギー源として利用され、筋肉疲労を軽減します。しかし、私たちは体内でBCAAを作ることができず、食物から摂取する必要があります。BCAAが豊富な食品を、積極的に食生活に取り入れ、筋肉量の維持を目指しましょう。

BCAAが豊富な食材といえば、「肉」と「魚」です。特にまぐろやかつお、鶏肉に多く含まれますが、種類にこだわらずとも、毎日1回は、肉や魚を摂るように意識すると良いでしょう。

卵や乳製品、大豆製品も、BCAAが豊富な食材です。運動やリハビリ前（または直後）の、牛乳・ヨーグルト摂取の習慣化も、おすすめです。



まぐろ赤身
5~6切れ(100g)
BCAA 4500mg



牛乳コップ1杯
(200ml)
BCAA 1380mg

納豆1パック(40g)
BCAA 1176mg



卵1個
(60g)
BCAA 1422mg



サルコペニア・フレイルを予防する 食事のポイント ②

◎乳製品・小魚摂取を毎日の習慣にして、 丈夫な骨を保ちましょう

骨の健康を維持するには、毎日の**カルシウム**摂取が重要です。
あわせて、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**の摂取も意識しましょう。

カルシウムの推奨量=660~740mg/日(30歳以上※)



カルシウムは、
大豆製品や海藻、
緑黄色野菜にも
含まれます。

毎食の食事から
コツコツ補給
しましょう！

ビタミンDの目安量=8.5μg/日(18歳以上※)



私たちの体には、日光から
ビタミンDを生成する
しくみがあります。
日光に当たる機会の少ない
方は、食品から積極的に
ビタミンDを摂りましょう。

魚介類は全般的に、
ビタミンDの供給源と
なります。

◎エネルギー量を増やしたいときは**MCT**もおすすめです

MCTの主成分は中鎖脂肪酸で、一般的な油より消化吸収が早く、エネルギーになりやすい油です。無味無臭で使いやすく、スーパーマーケットなどで購入することができます。

MCT小さじ1杯(4.5g)
エネルギー41kcal

ココナッツに多く含まれる成分です。
牛乳や母乳にも含まれます。



料理に加えるだけで、
手軽にエネルギー量を
増やすことができます。
*加熱せずに使用してください。