

サルコペニア・フレイルを予防しよう！
～より健康に　活力ある生活を送るために～



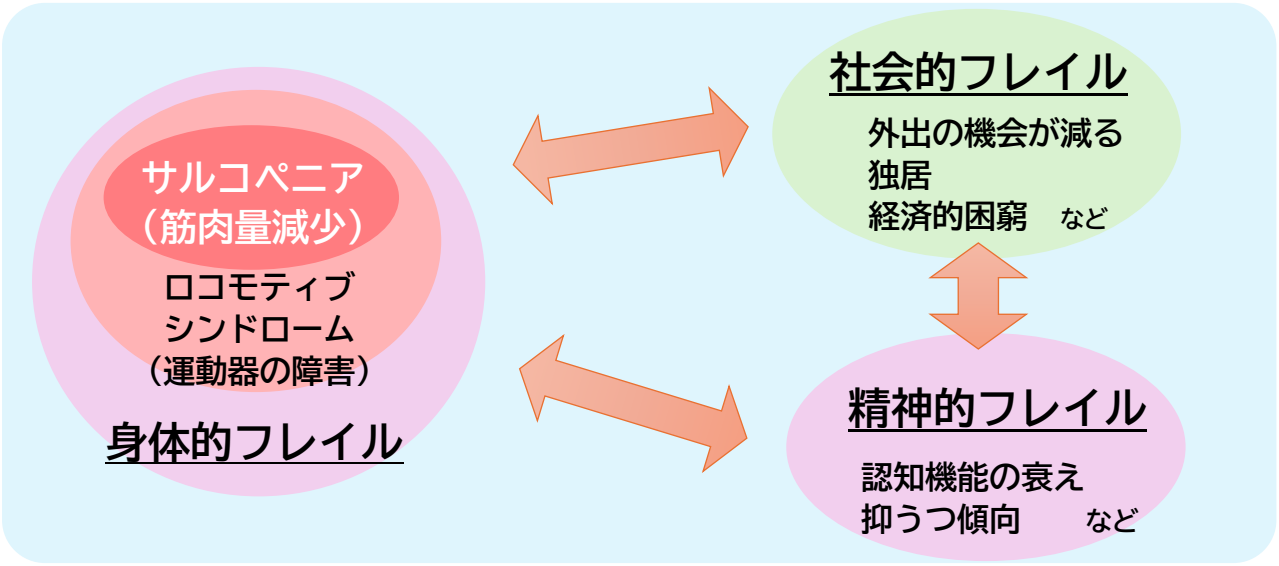
「サルコペニア」や「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか。

サルコペニア

筋肉が減り、からだの機能が低下した状態を指します。
握力が低下しているか（男性 26 kg未満、女性 18 kg未満）、または歩く速度が低下していて、検査で筋肉量が基準より減少していることが認められると、サルコペニアと診断されます。

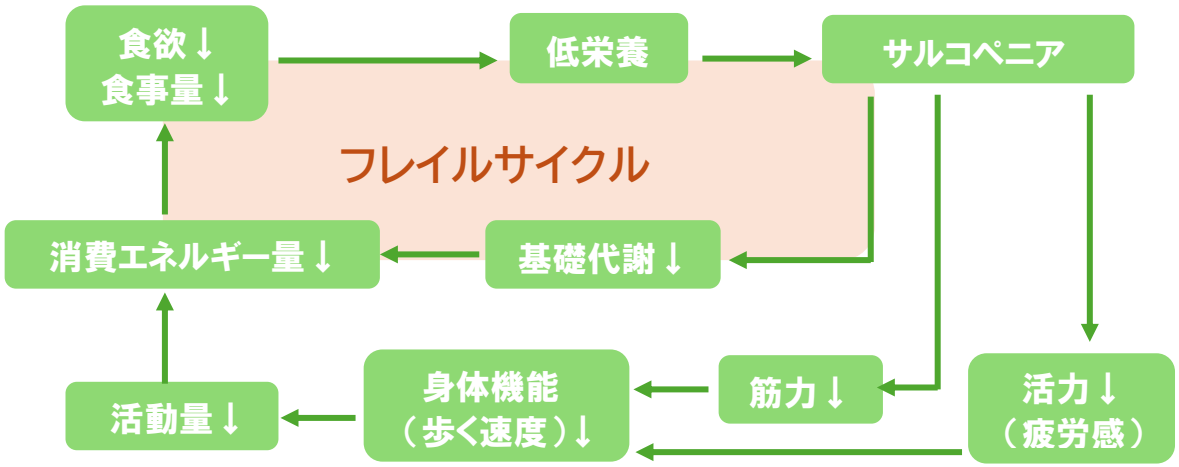
フレイル

加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態を指します。
サルコペニアよりも広い範囲を含む概念で、身体的な問題のほか、認知機能の衰えなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題などから成り、要介護状態の前段階と位置づけられています。フレイルの人はサルコペニアを合併することも多く、サルコペニアがフレイルの引き金にもなりかねません。



⚠サルコペニアになる原因と悪循環の流れ

低栄養でサルコペニアになると、活力や筋力が低下し、身体機能も低下します。
それによって活動量も減り、さらなる食欲低下をもたらす悪循環が生まれてしまいます。
サルコペニア対策は、この悪循環を断ち切ることにつながります。



あなたは大丈夫？サルコペニアセルフチェック

～ その① ～

- つまずきやすい
- 歩幅が狭くなった
- 立っているのがつらい
- 猫背のほうが楽
- 疲れやすい
- 痩せ型
- 信号が青の間に横断歩道を渡りきれない
- ペットボトルを開けるのがつらく感じる
- 極端な食事制限をしたことがある
- 足などがむくみやすい

～ その② ～

指輪っかテスト

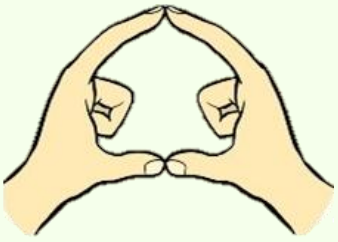
利き足※ と反対のふくらはぎの太い部分を 両手の親指と人差し指で囲みます。

◎囲めない→正常の可能性

◎ちょうど囲める→筋肉量低下の疑い

◎すき間ができる→サルコペニアの可能性

※利き足 ：無意識によく使う足のこと。
あぐらを組んだ際に上にくる足や、
ボールを蹴る足などで確認ができます。





～ その③ ～

片足立ちテスト（目標 60 秒）

素足で、滑りにくい床に立ち、両手を腰に当てる。
立ちやすい側の足で立ち、もう一方の足を床から 5cm ほど上げ、
立っていられる時間を計測する。

◎15 秒未満（筋肉量低下の危険性あり）
◎10 秒未満（筋肉量低下に加え、転倒リスクも高い）



サルコペニアは早期に気づき、対策を行うことで進行を抑えることができます。
「最近つまずきやすい」「握力が弱くなった」等身体の変化を感じた場合は、
早めに医療機関に相談しましょう。



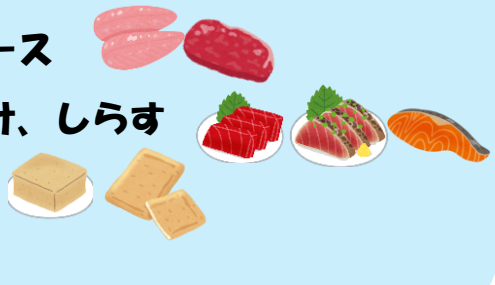
栄養・食事の６つのポイント

①タンパク質を効率よく食べる

高齢者は、筋肉でたんぱく質を合成する力が弱くなる為、食事からしっかりたんぱく質を摂る必要があります。
たんぱく質の多い食品（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）を毎食取り入れましょう。
特に必須アミノ酸であり、筋肉の合成・修復に関わる 「ロイシン」 が豊富な食品を選びましょう。

ロイシンが多い食品

肉　類　：　鶏むね肉、ささみ、豚ヒレ、赤身ロース
魚　類　：　かつお、まぐろ、ひらめ、あじ、さけ、しらす
大豆製品：　高野豆腐、きな粉、大豆、油揚げ
乳製品　：　チーズ



②骨と筋肉を強くする栄養素を意識する

筋肉を強くする栄養素
ビタミン B6 ： たんぱく質の分解・吸収を助け、筋肉合成を促します。
さけ、かつお、鶏ささみなどに多く含まれます。

骨を強くする栄養素
カルシウム・ビタミン D・ビタミン K ：
牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜などを摂り、骨や筋肉の健康を支えます。



③食事量の低下や「やせ」を防ぐ

○ 食べやすい工夫
食が細くなっている場合は、栄養補助食品や間食を活用してエネルギーを確保し、
体重を減らしすぎないようにしましょう。
また、消化を良くするために食材を細かく切ったり、煮込んで柔らかくするのもおすすめです。

○「ちょい足し」の工夫
炭水化物に偏りやすい麺類や丼物だけで済ませてしまうときは、卵をのせたり、肉・豆腐を
加えたりして栄養を底上げしましょう。



④主食・主菜・副菜をそろえる

エネルギーや栄養が不足すると、筋肉や体力が落ちるため、米などの主食を抜かず、
主菜（たんぱく質）と副菜（野菜・海藻・きのこ等）を毎食組み合わせましょう。

栄養バランスが偏らないよう、多様な食品を食べることが重要です。
「フレイル予防に必要な 10 品目」のうち 1 日 7 品目以上を摂ることを目標にしてみましょう。

～ 10 品目の覚え方（合言葉）と種類 ～

- く だもの（果物）
- だ いず（大豆製品）
- た まご（卵類）
- い も（いも類）
- か いそう（海藻類）
- や さい（野菜）
- ぎ ゅうにゅう（乳製品）
- に く（肉類）
- あ ぶら（油脂類）
- さ かな（魚介類）

合言葉は＼さあにぎやか（に）いただく／です
（1 日 4 品目以上、理想は 7 品目以上を目標にします）。

⑤噛みごたえのある食品を選びましょう

加齢とともに噛む力は衰えていきます。
噛む力・食べる力の衰えを予防するためにも積極的に噛みごたえのある食品を食べましょう。
普段のご飯を白米から玄米に変えたり、根菜類やナッツなど、噛み応えのある食材を食事や間食に取り入れるのもおすすめです。
ただし、舌の筋力や機能が低下している場合は、食べやすく調理してから食べるようにしましょう。

⑥家族や友人と共食をしましょう

共食とは誰かと一緒に食事をすることです。
家族や友人と一緒に食事をしてみましょう！楽しい時間を過ごすことは、
食欲増進につながります。



日頃から規則正しく、栄養バランスのとれた食事を摂ることで、フレイルの改善・対策ができます。
自分の健康状態や生活スタイルにあった方法で、低栄養を防ぎながら、美味しく食事を摂る工夫をしてみましょう。日々の食事でフレイルを対策することはサルコペニア対策にもつながります。