



2017年  
さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## 介護予防はサルコペニア対策から！

**サルコペニア**とは・・・加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下をさします。加齢以外にも、エネルギーやたんぱく質などの摂取不足、身体活動量の減少、疾患が原因となります。サルコペニアになると転倒・骨折しやすくなり、移動能力低下により日常生活が困難になるなどの影響がでてきます。

### サルコペニア予防に役立つ食事

#### カルシウム



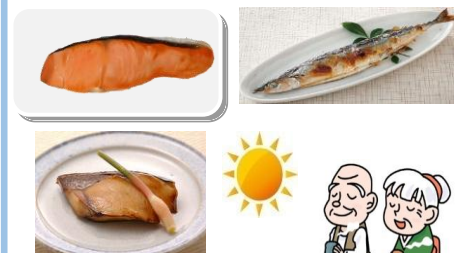
牛乳、チーズなどの乳製品のほか、しらす、納豆、小松菜にも含まれます。毎日とることで骨粗しょう症予防も期待できます。

#### たんぱく質



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。主食だけでなく、おかずもしっかり食べましょう。

#### ビタミンD



鮭、さんま、ぶりなどの魚類やキノコ類に多い他、日光浴(紫外線)によって皮膚でも作られます。

「フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動」参考・参照

運動・リハビリを実施する高齢者は

- ★運動直後に(直後～1時間後)
  - ★質の良い
  - ★たんぱく質を
- 摂取することがサルコペニア予防に重要です。



からだを動かした後、牛乳をコップ1杯飲むのもおすすめです。



### 当院の 人気レシピ

かぼちゃプリン  
材料 4人分



一人分の栄養量  
エネルギー 103kcal  
たんぱく質 1.9g

4人分	
かぼちゃ	64g
卵	26g
牛乳	80cc
生クリーム	26cc
砂糖	18g
.....	
カラメルソース	
A {砂糖	20g
水	16g
水	10g

- ①かぼちゃは皮をむき一口大に切り、蒸す。
  - ②牛乳、生クリームを沸騰寸前まで沸かし①を加えてミキサーにかける。
  - ③ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
  - ④②に③を加えてよく混ぜ、こしておく。
  - ⑤カラメルソースをしいた型に流し、20～30分蒸す(カラメルソースは型にしかず、出来上がったものにお好みでかけていただいてもおいしいです)。
- カラメルソースの作り方
- ①Aを鍋に入れて加熱する。
  - ②①がカラメル色になってきたらすぐに火からおろし、水を入れる。
- カラメルソースは最後の水を入れる時、はねるので、やけどに注意

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

