

サルコペニア を予防する 食事と栄養

サルコペニア

…加齢に伴う筋肉量の減少と
筋力や身体機能の低下



監修：埼玉石心会病院 栄養課

主任課長 秋山 好美 / 給食管理室課長 蒲池 祐子 / 栄養管理室課長 安達 順子



食生活で始めるサルコペニア対策

高齢者の転倒や寝たきりの原因になるサルコペニアの予防には、運動と栄養バランスが鍵となります。

一般的に『痩せている＝サルコペニア』というイメージがありますが、実は体重が多くても筋肉が少ない『サルコペニア肥満』も存在します。この状態は心血管疾患のリスクを高めるため、健康寿命に大きく影響する可能性があります。

食生活におけるサルコペニアの予防で特に重要なのが『たんぱく質（アミノ酸）』の摂取です。

※腎機能が低下している方はたんぱく質の過剰摂取には注意が必要なため、主治医や管理栄養士にご相談ください。

サルコペニア予防のための目標たんぱく質摂取量

①標準体重を計算 → ②たんぱく質摂取量を計算

例：身長 160cm の場合

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

標準体重 = 身長 (1.6m) × 身長 (1.6m) × 22 = 56.3kg

目標たんぱく質摂取量 (g) = 標準体重 (kg) × 1

目標たんぱく質摂取量 = 標準体重 (56.3kg) × 1 = 56.3g

質の良い『たんぱく質』を含むおすすめ食品

質の良いたんぱく質を含む食品として、豚ヒレ肉、鶏むね肉、牛乳、卵などがおすすめです。これらにはロイシンというアミノ酸が豊富に含まれており、筋肉をつくりやすくします。毎食、何らかのたんぱく質を含む食品を摂るよう心がけましょう。たとえば、漬物とごはんの組み合わせを、目玉焼きとごはんに変更するだけでも効果的です。また、筋肉の代謝に関わるビタミン B6 の摂取も重要です。納豆、きな粉、ブロッコリー、カボチャ、マグロ、カツオなどに多く含まれています。

バランスの取れた食事と適度な運動を継続することで、サルコペニアのリスクを減らし、健康的な生活を維持することができます。

難しく考えず、できるところから始めてみましょう！



→ おすすめレシピ2品紹介！

塩麴豆腐



材料（一人分）

木綿豆腐：100g	おろし生姜：0.5g
合い挽き肉：40g	おろしにんにく：0.1g
根深ネギ：10g	赤唐辛子（輪切り）：お好み
赤ピーマン：15g	塩麴：12g
ブロッコリー：30g	油（炒め用）：1g



作り方

- ① ネギ、赤ピーマンは粗みじん切りにする
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに分けて茹でる
- ③ 木綿豆腐はサイコロ状に切って湯通しする
- ④ 鍋に油をしき、おろし生姜、おろしにんにく、赤唐辛子を炒め、香りを出す
- ⑤ 香りが出たら、合い挽き肉を炒める
- ⑥ ⑤に火が通ったら①と③と塩麴を加え、軽く煮詰める
- ⑦ 器に盛り、ブロッコリーを添える

<栄養成分> 一人分：239kcal

たんぱく質：15.9g 脂質14.8g 炭水化物：9.8g

ビタミンB6：0.16mg 食塩相当量：1.1g

鶏肉と根菜の味噌煮



材料（一人分）

鶏もも小間：50g	板こんにゃく：30g
酒：1g	絹さや：3g
おろし生姜：1g	信州みそ：15g
たけのこ（ゆで）：50g	砂糖：6.5g
れんこん：40g	



作り方

- ① 鶏もも肉は酒とおろし生姜で漬け込む
- ② たけのこ、れんこんは乱切りし、茹でる
- ③ こんにゃくは湯通しし、食べやすい大きさに切る
- ④ 絹さやは筋を取り、茹でる
- ⑤ ①②③と砂糖、みそを鍋に入れ、火にかける（中火）
- ⑥ 火が通ったら弱火にし、煮詰める
- ⑦ 器に盛り、絹さやを添える

<栄養成分> 一人分：199kcal

たんぱく質：12.7g 脂質8.0g 炭水化物：20.0g

ビタミンB6：0.19mg 食塩相当量：2.0g

調味料は塩麴のみでも
しっかりした味わい
塩分を気にしている方
にもおススメ！



どちらも埼玉石心会病院で小鉢
として提供しているレシピです！
メインのおかずにしても good 😊

やさしい味噌の甘味で
ご飯が進みます
野菜の水分だけで煮ているので
お弁当にも！



※写真はどちらも二人分です