

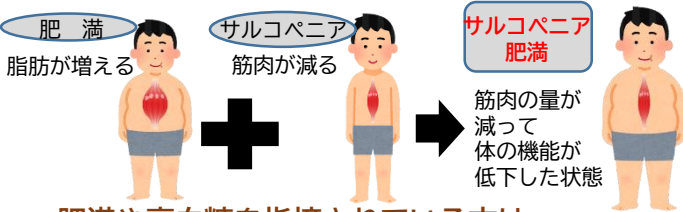
## コロナ太り していませんか？

～筋肉の低下は**要注意!**～



### サルコペニアと肥満について

サルコペニアとは、加齢や運動不足などの影響で筋肉が急激に減ってしまう状態のことです。サルコペニアに肥満が加わると代謝異常や、高血圧症、心血管疾患や基本的な日常生活に支障を来す恐れがあります。



肥満や高血糖を指摘されている方は…

★**筋肉量を増やすこと**  
★**バランスの良い食事をする**が重要です!

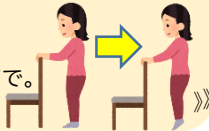
### 運動と食事療法の併用を

**運動** 簡単にできる筋肉トレーニングの実践を!

#### 【ふくらはぎの筋トレ】

椅子の背もたれやテーブルに軽く手を添えた状態（安全性確保のため）で実施します。これを10回繰り返します。つま先立ちになった際、クッと静止するイメージで。余裕がある場合、片足で行うと効果的です。

1日10回3セット!



#### 食事

1日3食、主食・主菜・副菜を揃えることで、肥満の原因となる脂質や糖質に偏りにくくなります。

副菜には、両手1杯分の生野菜を使う  
加熱した野菜なら片手1杯分が目安  
主菜は片手1つ分が目安  
脂の少ない部位がおすすめ  
代わりに 柑橘類、牛乳  
その他の食事では、果物や乳製品を取り入れる  
主食は米飯が基本  
パンや麺は油が少ないものを  
汁物は1日1杯まで

### サルコペニア予防に必要な栄養素

#### 【たんぱく質】

筋肉の主成分はたんぱく質です。1度にたくさんのたんぱく質を摂取しても、体内で効果的に活用されません。

1日3回の食事でまんべんなく摂取しましょう。

※たんぱく質制限の指示がある方は、医師の指示に従ってください。

#### たんぱく質を多く含む食品



#### 【ビタミンD】

小腸や腎臓でのカルシウム吸収を助け、骨を強くする働きがあります。また、筋肉を強くする役割もあり、転倒リスクの予防が期待できます。

魚や卵はたんぱく質とビタミンDがどちらも多く含まれています!

#### ビタミンDを多く含む食品



### サルコペニア対策レシピ 鮭の炊き込みごはん



たんぱく質と、ビタミンD  
たっぷり!!

#### 材料(1人分)

米	1/2合
鮭	1/2切れ
しめじ	1/2株
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だし	小さじ1/2
小ネギ	適量

#### ～作り方～

- ① しめじは石づきをとってほぐす。鮭はペーパーで水分を拭き取る。
- ② 炊飯器に洗った米とAを入れ1合目の目盛りまで水を入れる。
- ③ ①を入れて炊飯スイッチを押す。
- ④ 鮭の皮と骨を取り除き、軽くほぐす。
- ⑤ 炊き上がったら器に盛り小ネギを散らす。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミンD	塩分
	234kcal	13.3g	2.2g	35.6g	14.5g	1.6g

#### 【栄養指導のご案内】

個別栄養指導で、自分に合った食事の量や、献立を相談してみませんか？

※ご希望の方は、担当医師や看護師等スタッフまでお申し出ください。

