まるっと蒲田NEWS

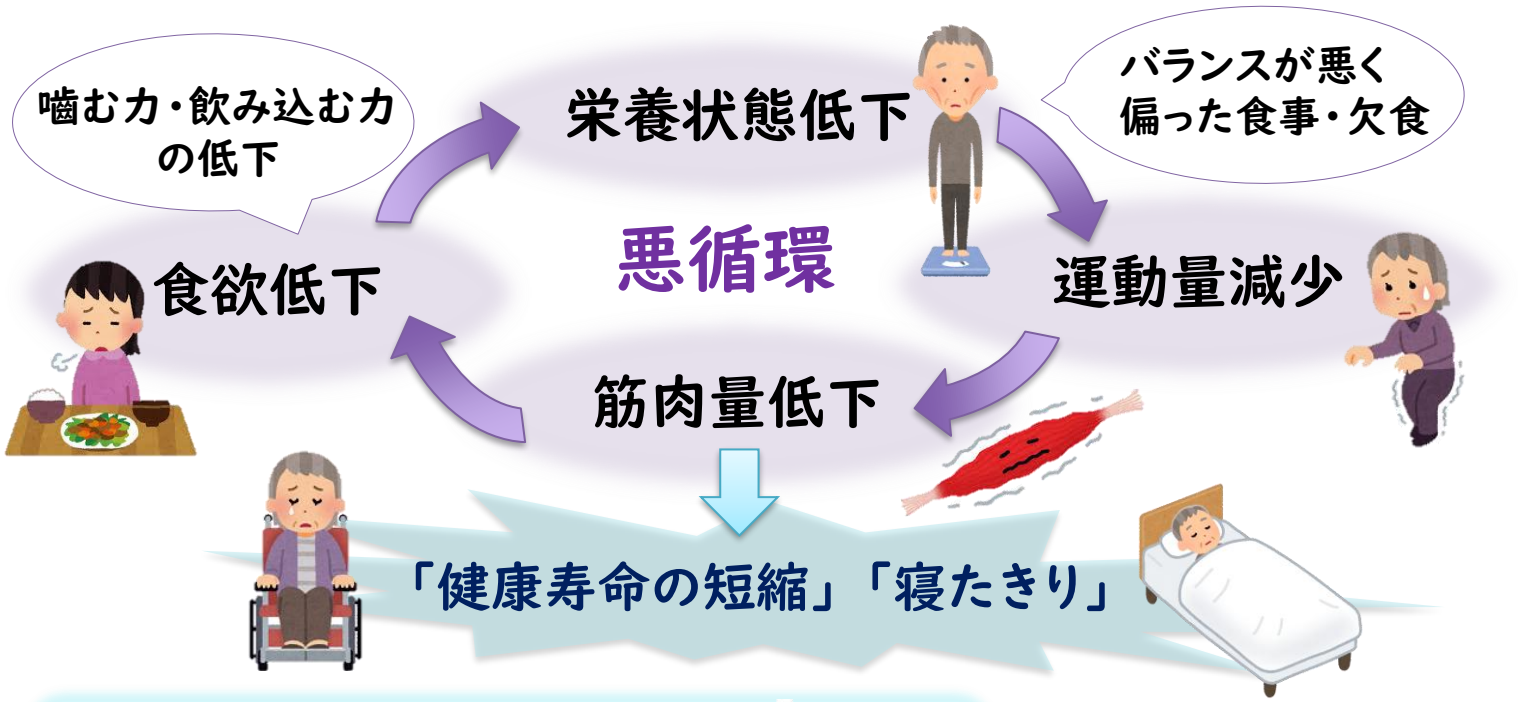
2025年 10月号

JCHO東京蒲田医療センター

食事で予防しよう！～サルコペニア～

サルコペニアとは？

加齢や病気によって筋肉量が減少し、筋力や身体機能も低下した状態。



思い当たることはありませんか？

- ☑ ペットボトルの蓋が開けられない
- ☑ 横断歩道が青信号で渡り切れない



サルコペニア予備軍の可能性があります

食事で予防するためには？

◎１日３食しっかり摂取

欠食するとエネルギー不足の原因に。

◎バランスのよい食事

「主食」「主菜」「副菜」を揃えましょう。

◎十分なたんぱく質

たんぱく質は筋肉を作る材料になります。



たんぱく質ってどんなもの？

→骨や筋肉、血液など体のもとを作る栄養素
不足すると、筋肉量や免疫力が低下しやすくなります。

たんぱく質の多い食品





たんぱく質だけでなく、エネルギー（kcal）も大切。
不足すると筋肉がエネルギー源として分解されてしまいます。
主食（炭水化物）もしっかり摂取しましょう。

※腎疾患がある方はたんぱく質に制限がある場合があります。

たんぱく質を上手にとろう！（たんぱく質量g）



＋カルシウム

骨や歯を丈夫に保つ栄養素
転倒、骨折予防に繋がります。



乳製品、小魚、青菜、大豆製品など

＋ビタミンD

カルシウムの吸収を促進する栄養素
筋肉の成長も助けます。



干し椎茸、きくらげ、鮭、サンマ、卵など

ご希望あれば管理栄養士による栄養相談可能です。主治医へお申し出ください。



サルコペニアを
予防して健康寿命を
延ばしましょう！

JCHO東京蒲田医療センター
〒144-0035　東京都大田区南蒲田2-19-2
TEL：03-3738-8221（代表）
FAX：03-5744-3280（地域連携室）