

夏

8月号

栄養だより

vol.41



岡田内科クリニック
栄養指導室
(2020年8月)



テーマ: 糖尿病でも筋肉が重要!



サルコペニア危険度は? 指輪っかでチェック!

サルコペニア: 加齢などにより筋肉量が減り、筋力または身体能力が低下した状態。



低 高

サルコペニア危険度

筋肉量アップ↑ ★運動編★



椅子を使った
ハーフスクワット



足をひねる
レッグエクステンション



かかとを
上げ下げする
つま先立ち

ゆったりした動作で1種目10回×2~3セット/週2~3回

筋肉量アップ↑ ★食事編★

筋肉量を減らさないためには、筋肉のもととなるたんぱく質を1日3回(毎食20~25g)、バランスよく十分に摂りましょう。

たんぱく質20g	たんぱく質25gにする場合
 食パン1枚 目玉焼き1個 牛乳200mL	 ツナ缶50g
+	+
たんぱく質20g	たんぱく質25gにする場合
 ごはん150g 卵1個 納豆1パック	 豆乳200mL

腎機能低下や非代償期の肝硬変などは、むしろ低たんぱくの方が望ましい場合がありますので、主治医や管理栄養士と相談しましょう。

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

