

# 防ごう!サルコペニア

## ~健康な身体をつくるために~

—サルコペニア、って何だろう?—

加齢に伴い、筋肉量が減少し、筋力や身体能力が低下している状態。  
転倒、骨折、寝たきりの原因に... → 十分な栄養摂取と運動が大切です。

### <簡単!サルコペニアチェック!>

#### 指輪、かテスト

ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で囲んで下さい。

#### 片足立ちテスト

片足立ちの状態でも靴下をはけるか確認して下さい。

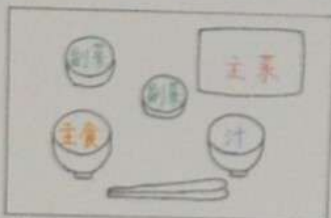
バランスを崩して足をついてしまう人は要注意



### <食生活を見直しましょう>

#### 1. バランスよく食べていますか?

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にしましょう。



ちなみに... 野菜の摂取目安量

両手1杯の緑黄色野菜 | 両手2杯のその他の野菜



#### 2. たんぱく質を摂取していますか?

筋肉をつくる大事な栄養素で特にBCAA(分岐鎖アミノ酸)は筋肉の保持増進に重要なため、BCAAを多く含む食品を十分に摂取しましょう。

(食品例)



#### 3. カルシウム、ビタミンDを摂取していますか?

カルシウムは骨をつくり、ビタミンDは骨や筋肉を強くします。

カルシウム

ビタミンD



ビタミン豊富なプロコラーゲン(コラーゲン)豊富な、ぷりぷりのツナと豆腐が相性のいい組み合わせ

鶏胸肉にたっぷり野菜とボリュームアップ! さらにきのこソースでビタミンD!

