



サルコペニア患者への食事治療の提案

別役, 日菜

(Citation)

課題研究優秀ポスター, 2026:25

(Issue Date)

2026

(Resource Type)

conference poster

(Version)

Version of Record

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/0100505004>



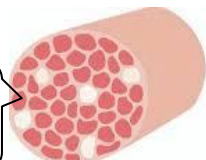
サルコペニア患者への食事治療の提案

神戸大学附属中等教育学校 14回生 5332 別役日菜

1.サルコペニアとは

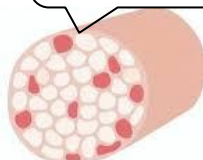
a) 原因

持久力あり！
日常生活でも
筋肉保てます



遅筋

瞬発力あり！
強めの運動しないと
居なくなります



速筋

定年退職や昇降機の発達により
歩く、登る降りるなどの運動をする機会が減る
→速筋線維が減る

b) 症状

- ・即座に体を支えきれない
- ・椅子や布団から自力で立ち上がれない
- ・階段の上り下りが困難になる

2.背景

生活習慣病 脳卒中、心臓病、 糖尿病、呼吸器疾患	認知症	栄養障害、運動障害 高齢による衰弱、関節疾患、 骨折・転倒、脊髄損傷	その他 パーキンソン病、癌、 不明、他
28.2%	15.8%	38.4%	17.7%

図1 自立度低下(要支援、要介護の要因)

運動障害(サルコペニアを含む)が要支援、要介護の原因4割を占めている
→サルコペニア患者を減らすことで高齢者の自立度が上がり、QOLが上がると考えた

4.今の治療法

a) 運動療法

レジスタンスエクササイズ
エキセントリックエクササイズ
WBV(全身振動刺激)

b) 食事療法

タンパク質
ロイシン
クレアチン
ビタミンD



5.治療に適した栄養素と食品例

栄養素の分類	多く含む食品例
タンパク質	肉類、魚介類、乳製品、大豆、大豆製品、穀物
ロイシン	肉類、魚介類、大豆、大豆製品、チーズ
クレアチン	赤身肉(牛肉・豚肉)、鶏肉、魚類(サケ、マグロ、ニシン)
ビタミンC	赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、キウイフルーツ、いちご、みかん、レモン、ジャがいも
ビタミンD	魚介類、キノコ類、卵黄
ビタミンE	アーモンド、ひまわり油、なたね油、オリーブ油、かぼちゃ、アボカド、ほうれん草
カロテン類	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、春菊、モロヘイヤ、トマト、赤ピーマン
ポリフェノール類	緑茶、紅茶、コーヒー、赤ワイン、ブルーベリー、大豆、玉ねぎ
補助因子	魚介類、卵、牛肉、レバー、海藻類・豆類

3.診断方法

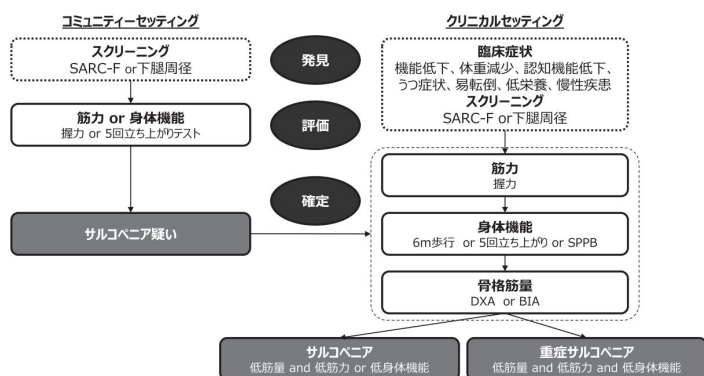


図2 サルコペニア診断時に用いるAWGS2019[4]

6.1日の食事の例

朝食	白米、お味噌汁、だし巻き卵、 ほうれん草とにんじんのおひたし(具材は細かく切り刻む) 緑茶、キウイフルーツ
昼食	白米、 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮(なたね油使用、鶏肉は薄くスライス) キャベツと玉葱の温サラダ、ミカン、紅茶
夕食	白米(少量)、 鮭の蒸し焼き(オリーブ油使用)、カボチャの柔らか煮 チーズ少量、緑茶

高齢のサルコペニア患者向け
→蒸す、煮る、暖かいもの

今後の展望

今回 高齢者に着目→実験を行わなかった

次回 筋肉に着目することで実験を行う

引用

[4]山田実『サルコペニア新診断基準(AWGS2019)を踏まえた高齢者診療』日本老年医学会雑誌第8巻第2号.2021