



糖尿病患者さまのための

栄養だより



発行: 磐田市立総合病院 栄養管理室(第148号)

サルコペニア?? 知っていますか

サルコペニアは**加齢に伴う骨格筋量及び筋力の低下、身体能力の低下をきたす状態**です。早いと30~40歳頃から寿命を迎えるまで進行していきます。

加齢とともに筋肉は萎縮して小さくなるだけではなく、その中や周りに脂肪がたまることで筋肉の質や機能が低下していきます。



指輪っかテストでサルコペニアの疑いがあるかチェックしましょう!

両手の親指と人差し指で輪っかを作り
利き足でないほうの**ふくらはぎの一番太い部分**を囲みます



囲めない



ちょうど囲める



すき間がある



食事は？

◎適切なエネルギー量の摂取

摂取エネルギー(kcal) = 目標体重kg × 25～30kcal/kg
(エネルギー係数)

例えば 体重50kgの方の場合

$50\text{kg} \times (25 \sim 30)\text{kcal/kg} = 1250 \sim 1500\text{Kcal}$

◎十分なたんぱく質の摂取

例えば 体重50kgの方の場合は

$50(\text{kg}) \times 1.2 \sim 1.5 = 60\text{g} \sim 75\text{g}$



卵1個60g
たんぱく質7.4g



鮭1切れ 60g
たんぱく質13.4g



木綿豆腐1/2丁150g
たんぱく質10.5g



豚もも肉60g
たんぱく質12.3g

* 糖尿病性腎症があります！と言われた方は上記にあてはまりませんので、
医師・栄養士にご相談下さい。

運動は？

レジスタンス運動では**スクワット**、有酸素運動では**散歩**がオススメです！
日常生活でも活動量を高める工夫をしましょう。

例えば**早歩きをする、**
ストレッチをする、
テレビ体操をする など毎日続けられることが大切です。

ご自身の食事量は適正なのかなど疑問に感じる方は、主治医
に相談し栄養士のお話聞いてみてくださいね！

掲載期限
2025年6月30日
栄養管理室

おすすめレシピ やわらかチキン

材料(2-3人分)

- ・鶏むね肉 200g
- ・**下味** (酒大さじ1杯 砂糖小さじ1杯)
- ・**調味料** (醤油・酒各大さじ1杯、みりん大さじ1/2杯
生姜薄切り4枚 根深ネギ青い部分10cm)

エネルギー236Kca
たんぱく質46.6g
脂質3.8g
糖質6.9g
食塩相当量3g



作り方

- ①鶏むね肉は冷蔵庫から取り出し室温に15分程度おき、ポリ袋に入れ、**下味**を加え手のひらで繊維を断つように叩き伸ばす。
- ②**調味料**を①に加え30分ほどおく。
- ③耐熱ボウルに2を入れラップをし、600Wの電子レンジで2分上下を返す。さらに2分加熱しそのまま10分ほど味をなじませる。

アレンジ: タンドリーチキン風

ケチャップ・ヨーグルト各大さじ1
カレー粉小さじ2
すりおろしにんにく・する生姜各小さじ1

↑の調味料を
変えて作って
みてね！



おすすめレシピ やわらかチキン

材料(2-3人分)

- ・鶏むね肉 200g
- ・**下味** (酒大さじ1杯 砂糖小さじ1杯)
- ・**調味料** (醤油・酒各大さじ1杯、みりん大さじ1/2杯
生姜薄切り4枚 根深ネギ青い部分10cm)

エネルギー236Kca
たんぱく質46.6g
脂質3.8g
糖質6.9g
食塩相当量3g



作り方

- ①鶏むね肉は冷蔵庫から取り出し室温に15分程度おき、ポリ袋に入れ、**下味**を加え手のひらで繊維を断つように叩き伸ばす。
- ②**調味料**を①に加え30分ほどおく。
- ③耐熱ボウルに2を入れラップをし、600Wの電子レンジで2分上下を返す。さらに2分加熱しそのまま10分ほど味をなじませる。

アレンジ: タンドリーチキン風

ケチャップ・ヨーグルト各大さじ1
カレー粉小さじ2
すりおろしにんにく・する生姜各小さじ1

↑の調味料を
変えて作って
みてね！

