



腎臓病患者さまのための

栄養だより 5.6月号



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

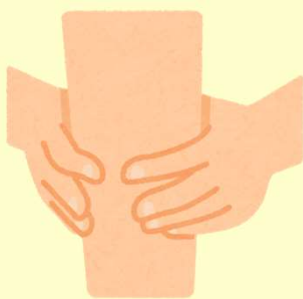
サルコペニアは**加齢に伴う骨格筋量及び筋力の低下、身体能力の低下をきたす状態**です。早いと30~40歳頃から寿命を迎えるまで進行していきます。

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？

◎必要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

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

◎主食をしっかりとり

主食をしっかりすることでエネルギーを確保することができます。
白米は食塩も少ないためお勧めです。



ご飯1膳150g
エネルギー234kcal
たんぱく質3.8g
食塩0g



食パン4枚切り1枚90g
エネルギー223kcal
たんぱく質8.0g
食塩1.1g



うどん1玉240g
エネルギー228kcal
たんぱく質6.2g
食塩0.7g

◎脂質を増やす

脂質(9kcal/g)は炭水化物(4kcal/g)やたんぱく質(4kcal/g)より
効率的にエネルギーを増やすことができます。

和風ノンオイルドレッシング
大さじ1杯15g
エネルギー12kcal
食塩1.1g



マヨネーズ
大さじ1杯15g
エネルギー100kcal
食塩0.3g

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