



栄養にゅ〜す

第73号



担当管理栄養士 瀧瀬美希

食事でサルコペニアを予防しよう!

サルコペニアとは、ギリシャ語で「サルコ=筋肉」、「ペニア=喪失」を組み合わせた言葉で、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、「筋力が低下する」「歩くスピードが遅くなる」「杖や手すりが必要になる」など、「**身体機能の低下が起こる**」状態のことをいいます。

サルコペニアを予防するためには、**十分な栄養の摂取や体力維持・筋力増加のための運動**を行うことが重要です！加齢という原因だけで筋肉量は若い頃と比較し、70歳を過ぎると約15%も減少してしまいます。

食事は、①「主食」「主菜」「副菜」をバランス良く摂取し、特に筋肉量の低下防止のために②たんぱく質をしっかり摂りましょう！たんぱく質は体内で合成することの出来ない良質なたんぱく質（分岐鎖アミノ酸）が多く含まれる食品がおすすめです！

サルコペニアを予防するために…



2 分岐鎖アミノ酸の多い食品

鮭	鯖	まぐろの赤身
鶏もも肉	豚ロース肉	卵
高野豆腐	納豆	牛乳



「鮭」の栄養と豆知識

★鮭の選び方

一般に、メスよりオスの方が身は厚く、味も良いとされますが、切り身になったものは区別が付きません。切り身を選ぶ時は、皮が銀色に輝き、深みのある赤かピンク色で、身がふっくら厚いものを選びましょう。身が白っぽく変わっているものは、時間が経っている証拠なので出来るだけ身の赤いものを選びましょう！

★鮭の栄養

鮭は良質なたんぱく質=分岐鎖アミノ酸が豊富で、たんぱく質の吸収・消化を助けるビタミン B1、B2、D、E、B6 など多く含みます。また、活性酸素の害を防ぐ効力が高いといわれるアスタキサンチンも含んでいます。

～鮭1切れ(70g)の栄養量～

エネルギー	97kcal	ビタミン B2	0.11 mg
たんぱく質	15.8g	ビタミン D2	3.1 μg
脂質	3.2g	ビタミン E	0.91 mg
ビタミン B1	0.18 mg	ビタミン B6	0.29 mg



「鮭」を使ったレシピ

「鮭のムニエル～レモンバターソースかけ」

【材料】(1人分)

鮭 70g、食塩 0.5g、こしょう少々、小麦粉 5g、バター5g、油 2g、Aレモン汁 7g、バター5g、醤油 3g、みりん 7g

【作り方】

1. 鮭は塩こしょうをふり、5分おく。
2. 鮭から出た水気をキッチンペーパーで拭き、小麦粉をまんべんなく鮭にまぶす。
3. フライパンにバターと油を入れ、バターが溶けたら鮭の皮目を下にして焼く。
4. 蓋をして弱火で3分焼く。さらに火が通ったら鮭を裏返して焼き、お皿に盛り付ける。
5. フライパンの余分な油を取り除き、Aを入れ、ひと煮立ちさせ、4にかけて出来上がり。

塩分制限のある方は減塩醤油がおすすめです！

～栄養成分～ (1人分)

エネルギー 225Kcal たんぱく質 16.4g、脂質 13.1g 食塩 1.2g

