

# 糖尿病ふれあい通信

第233回 2020年5月号

みなさんこんにちは。気候も良くなって外出したい気持ちもあるとは思いますが、ここはグッと我慢しお家にいましょう。今回は「栄養科」からのお話です。

## ～糖尿病と低栄養について～

最近階段の昇降に手すりが必要になったり、椅子から立ち上がる時に手助けが必要になったりしていませんか。人間の筋肉は40歳を過ぎると徐々に低下していき、60歳を過ぎると年間で5%の筋量が落ちると言われています。それに伴い、外出が減ってきたり、食事が思うように進まないことも増えてきます。

「サルコペニア」「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか。

**サルコペニア**・・・加齢とともに生じる骨格筋の質・量の低下のこと。

**フレイル**・・・高齢者の健康と病気の間間的な段階で要介護になる前の状態。

上記の2つは密接に関連しており、フレイルに至る大きな要因がサルコペニアになります。

糖尿病患者さんでは非糖尿病患者と比べて下肢筋力が低下しやすく、サルコペニアをきたしやすいことが知られています。サルコペニアは血糖コントロールの悪化を招きます。

また転倒・感染・認知症のリスクが高いことも知られています。

サルコペニア・フレイルの予防策は、

- ・筋力をつける。(レジスタンス運動やバランス運動)
- ・食事(十分なたんぱく質・エネルギー)の摂取を行う。
- ・適切な血糖コントロールに努め、合併症を防ぐ。
- ・転倒などを起こしやすい環境要因の改善を行う。
- ・積極的な社会参加を進める。

**糖尿病治療と同時にサルコペニア・フレイル対策も始めましょう。**



おかひじきはその名の通り、海藻のひじきにているためこの名前が付きまして。栄養成分ではカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルやカロテン、ビタミンKなどのビタミンが豊富です。今が旬です。見かけたら、購入してみましょう。

今月の旬の食材『おかひじき』

参考：  
オールガイド  
成分表



### 次回糖尿病教室

5月の糖尿病教室は感染対策のため、中止となりました。

6月の教室開催は未定です。

## きょうたけ栄養士コラム

### たんぱく質との取り方について



上記のコラムにもありますが、**低栄養の予防・改善にはたんぱく質とエネルギーの補給が必要です。**身体の中のたんぱく質が不足のない状態にしておくには、**3食それぞれでたんぱく質を適量摂取することが大切です。**

たんぱく質を多く含む食品の中でも**アミノ酸スコアの高い食品を選ぶことも有効です。**

**アミノ酸スコア**とは人の体に必要な必須アミノ酸が食品中にどれくらいの割合で含まれているかを示した指標であり**数値が高いほど、良質のたんぱく質**と言えます。**アミノ酸スコアが高い食品は大豆製品・卵・肉・魚・牛乳・乳製品です。**糖尿病患者さんは食べ過ぎには注意が必要ですが、毎食これらを取り入れることで、良質のたんぱく質を摂取でき、低栄養予防にも繋がります。具体的にどれくらいの量を摂取するかについては管理栄養士までお尋ねください。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739