糖尿病ふれあい通信

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 第233回 2020年5月号 す。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中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。

甪

 \mathcal{O}

旬

 \bigcirc

食

材

お

か

ひじ

い。

おかひじきはその名 の通り、海藻のひじき ににているためこの名 前が付きました。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



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。

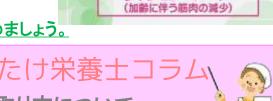
きょうたけ栄養士コラム たんぱく質との取り方について

健康

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

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



フレイル 要介護

最大の危険因子

サルコペニア