

筋肉を減らさない食事

医療法人あかね会 中島土谷クリニック 管理栄養士

透析患者さんは、周りの方と比べると「サルコペニア（＝筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態）」の方が多いとされています。

透析患者さんと運動習慣について

透析患者さんに運動習慣の有無について調べた所、どの年齢層も「運動習慣がなし・ほとんどなし」と答えた方が6～8割を占めていると報告されています。

★指輪っかテスト：自分の筋肉量を測ってみましょう！

- ①両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ②利き足ではないほうのふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



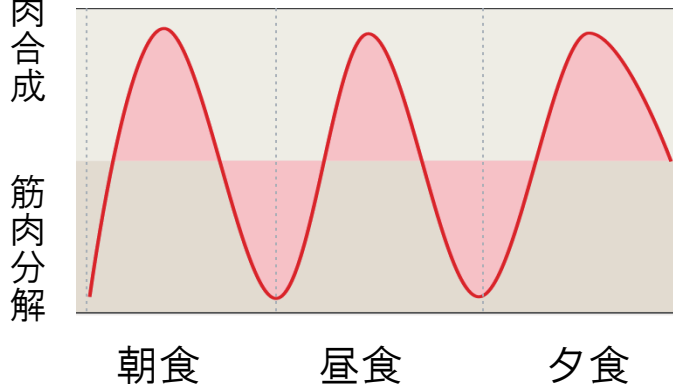
筋肉量が少ないかも…

■ 筋肉を作るためには「運動」と「食べる事」が大切

筋肉は「分解」と「合成」を繰り返して維持しています。筋肉分解量が合成量を上回れば筋肉量は減少し、筋肉合成量が分解量を上回れば筋肉量が増加します。

筋肉合成を促進するためには「運動」と「食べること」がとても重要です。

【筋肉の合成と分解】



食事や運動などにより合成される

空腹や疾患などにより分解される

■ 筋肉合成を促す食事のポイント

◆ 筋肉の基なるたんぱく質を毎食取り入れる

：肉類・魚類・卵・大豆製品を積極的に食べましょう。

◆ 主食は3食 1人前の量を食べましょう

：主食が少ないとエネルギー不足となり、筋肉量が減少します。

◆ 運動前と運動後はしっかり栄養補給しましょう

：特に運動後 30 分は筋肉合成されやすい時間帯です。炭水化物・たんぱく質両方を摂取しましょう。