

サルコペニアに注意

知っておきたい糖尿病のキホン 高齢2型糖尿病患者さん治療中には サルコペニアに注意が必要

監修：荒木 厚
東京都健康長寿医療センター
内科統括部長

高齢者では、食事量の減少や消化器機能の低下により、必要なエネルギーや栄養成分が不足する低栄養と呼ばれる状態に注意が必要です。特に高齢2型糖尿病患者さんでは、低栄養により筋肉量が減少したり、全身の筋力が低下したりすることで、歩くスピードが落ちるなど身体機能の低下が起こるサルコペニアが問題となっています。

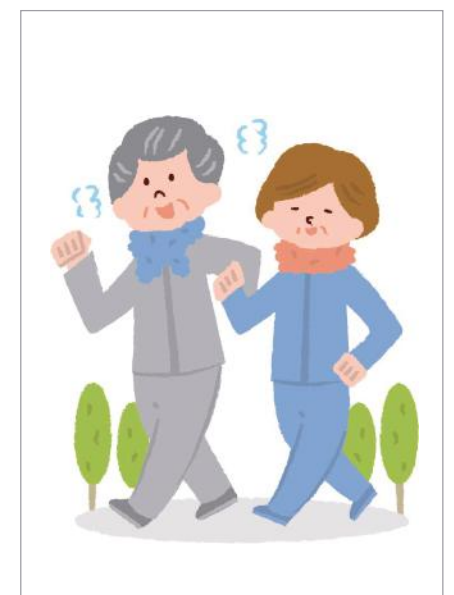
サルコペニアにならないためには、十分なエネルギー量とタンパク質を確保することが必要です。栄養面で十分なサポートをしつつ運動を行うことが、サルコペニアの予防には重要です。



運動療法の「なぜ」がわかる ～有酸素運動が効果的な理由とは～

監修：田村好史
順天堂大学国際教養学部
グローバルヘルスサービス領域 教授

有酸素運動は、負荷が軽く、長く続けて行えるのが特徴で、代表的な運動はウォーキングです。糖を筋肉に取り込ませやすい体質に改善するため、糖尿病患者さんには効果的な運動です。「楽だと感じる」から「ややきつい」と感じる程度の運動強度で、1週間に150分程度となるように、週3～5日のペースで続けると良いでしょう。1日トータルで生活活動も含め8000歩、歩けると良いと考えられます。「きつい」と感じる時は、負荷が強すぎます。自分にあった強度で行うことが大切です。





ルッコラのチカラ ～成分と食べ方～



ルッコラは、キャベツや大根と同じアブラナ科のハーブです。ピリッとする辛味と、ごまのような香ばしい香りが特徴です。

抗酸化作用が多いといわれるビタミン A (β- カロテン)・C・B が多く含まれるほか、カルシウムも 170mg と野菜の中では多く含まれています。ビタミン D が多く含まれる小魚や干し椎茸などと一緒に食べることで、カルシウムの吸収率が上がりやすいのでおすすめです。



おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず

管理栄養士 市野真理子
デザイナーフーズ株式会社



秋鮭の和風ムニエル



材料 (2 人前)

- ◆ 鮭(生) ...2 切れ (200g)
- ◆ 胡椒...少々
- ◆ 小麦粉...小さじ 2 (6g)
- ◆ オリーブ油...大さじ 1 (12g)
- ◆ 大根...4c m 程度 (100g)
- ◆ 大葉...2 枚 (1g)
- ◆ 葉ねぎ...少々 (2g)
- ◆ ポン酢...大さじ 2 (36g)

(1人分) カロリー : 226kcal 炭水化物: 6.6g 塩分 : 1.2g

- ① 鮭に塩胡椒を振り、小麦粉をまぶします。
- ② フライパンにオリーブ油を加えて、鮭を焼きます。
- ③ 皿に鮭を盛り付け、大葉と大根おろしと葉ねぎを添えます。
- ④ ぽん酢をかけて頂きます。