

# サルコペニアを防ごう

## サルコペニアってなに？

加齢などに伴う筋肉量の減少および筋力の低下のことを言います。サルコペニアの進行によって、転倒や骨折、寝たきりなどのリスクに繋がります。

## あなたは大丈夫？

## サルコペニアチェック

<チェック方法>

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む

低



サルコペニアの可能性



高

囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



# 食事でサルコペニア予防

サルコペニアの予防、改善のためには **3食バランス良く** 食べることが大切です。

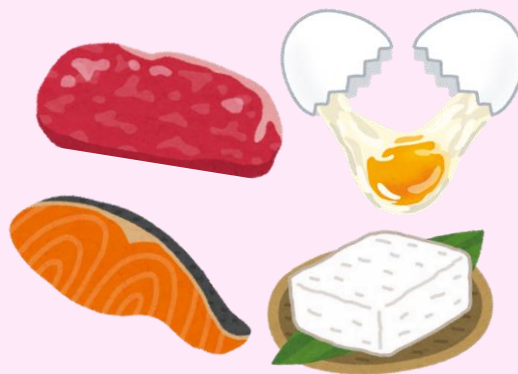
## 主食

ごはんやパン、麺類など  
(炭水化物)



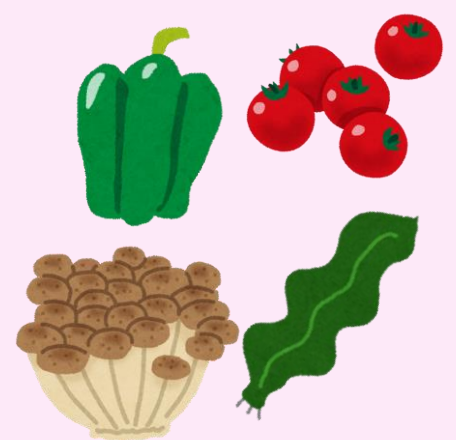
## 主菜

肉や魚、卵、大豆製品など  
(たんぱく質、脂質)



## 副菜

野菜や海藻、きのこなど  
(ビタミン、ミネラル)



特に主菜である**肉**や**魚**は、**筋肉のもとになる**ので意識して摂りましょう。乳製品や果物も一日に1、2品取り入れましょう。

サルコペニアの予防は食事と運動を併用して行うことが効果的です。食事と運動でサルコペニアを予防し、元気で長生きできる期間（健康寿命）を延ばしましょう！

