

サルコペニアを防ごう

サルコペニアってなに？

加齢、低栄養、身体活動量の低下に伴う
筋肉量、筋力、身体機能の低下のこと

→ 進行すると…

転倒や骨折、寝たきりに！



簡単サルコペニア チェック
“指輪っかテスト”をしてみましょう

両手の親指と人差し指で輪っかをつくり
ふくらはぎの最も太い部分を囲むだけ！

低

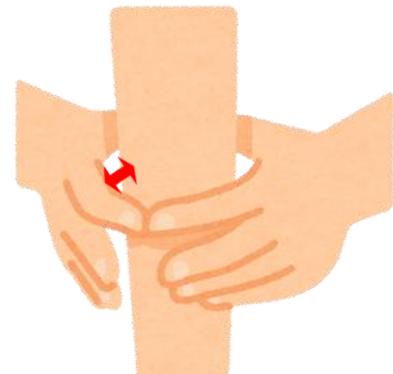
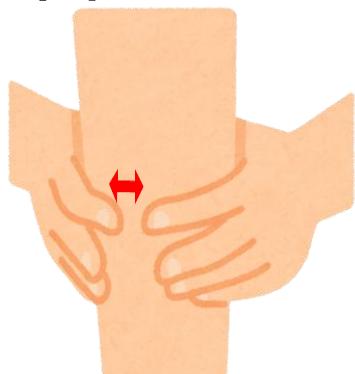
サルコペニアの可能性

高

囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

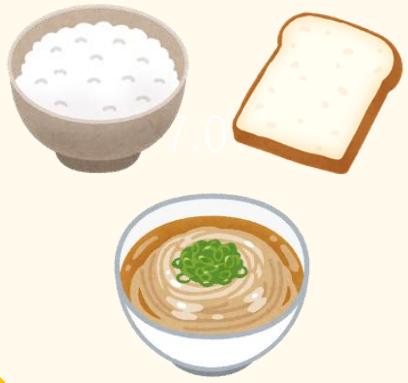


食事で始める サルコペニア予防

基本は **3食バランス良く食べること** です。
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。

主 食

(米飯、パン、麺類)



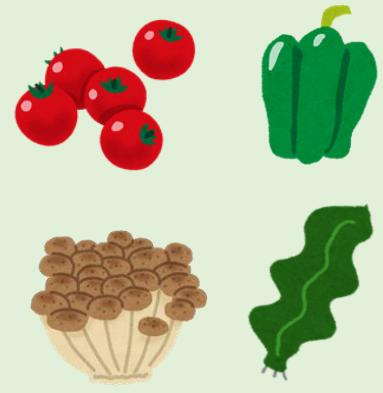
重要 主 菜

(肉、魚、卵、大豆製品)



副 菜

(野菜、きのこ、海藻等)



乳製品や果物

乳製品や果物も
1~2品追加



食事と運動でサルコペニアを予防し
元気に過ごせる期間(健康寿命)
を延ばしましょう!

