

# 栄養だより

2025年  
12月号

## テーマ

### 「サルコペニア」

サルコペニアとは、加齢に伴う筋肉量減少と筋力低下がみられることで、転倒や骨折、要介護状態になる可能性がある状態です。

2025年にアジアでの新しい診断基準(AWGS2025)が公開され、50~64歳の中年層に対する診断基準や、体格差を考慮した診断基準が追加されました。

### 若くてもサルコペニア？

20~59歳を対象とした研究では、20代女性のサルコペニア該当者\*が3.3%であったと報告されています。

また、18歳~20歳の日本人女性を対象として、出生時体重と成人後の体格や体組成・体力・サルコペニアリスクとの関係を調べた研究では、低出生体重群(2500g未満)のサルコペニア該当者\*は53.8%であり、非低出生体重群の29.8%の約2倍であったと報告されています。さらに、低出生体重群では、成人後にも身長が低い、骨格筋量が少ない、体力面では下肢のパワーが弱いという特徴がみられました。

若いうちから筋肉量や筋力が少ないと、将来、サルコペニアを発症するリスクも高くなることが予想されます。

さらに、妊娠可能な世代の痩せすぎは、次の世代にも影響が及ぶ可能性があるのです。

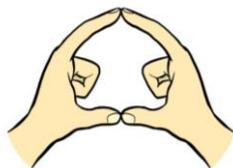
\*サルコペニアの診断は、アジア人高齢者のサルコペニア判断基準により判定



### 指輪っかチェックをしてみよう

サルコペニアの簡単なチェックとして、ふくらはぎの太さで確認する方法があります。これは、ふくらはぎが筋肉量の減少が分かりやすく現れるためです。

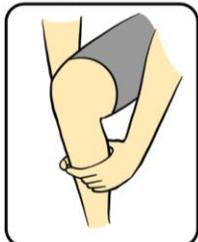
図のように両手の親指と人差し指で輪っかをつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでみて、すき間ができる場合は、サルコペニアの可能性が高くなります。



囲めない

ちょうど囲める

すき間ができる



低

サルコペニアのリスク

高

こんにちは！管理栄養士の中野です。  
ギリシャ語で「サルコ」は筋肉、「ペニア」は減少という意味があります。

### サルコペニア肥満にも注意！

見た目は標準体型であったり、若い頃から体重が変わっていないくても、筋肉量が少なく脂肪が多い「サルコペニア肥満」も注目されています。

サルコペニア肥満の人は、通常の肥満よりも生活習慣病や心血管疾患のリスクがより高く、サルコペニアだけ、肥満だけの人に比べて生活機能の低下や、転倒・骨折・死亡リスクが高くなります。

「サルコペニア肥満」では、筋肉に脂肪が蓄積し、血糖値の調整に関わるインスリンが効きにくくなります。そして、脂肪組織から出る炎症物質も増え、この炎症物質は筋肉量や筋力の減少をもたらします。さらに身体機能の低下を招くという悪循環に陥りやすくなります。

筋肉量や筋力の維持や増加には、習慣的な運動と、色々な品目の食べ物を摂ることが関係することも分かっています。若い方からお年寄りまで、日々の生活習慣を大切にしましょう。

参考：スポーツ栄養Web【一般社団法人日本スポーツ栄養協会(SNDJ)公式情報サイト】、糖尿病ネットワークHP



### <今月のおすすめレシピ>

#### 鶏むね肉のケチャップあん

調理時間 30分  
の目安



鶏むね肉は片栗粉をまぶして焼くことで、柔らかくしっとり仕上がります。

1人あたり栄養量  
エネルギー257kcal 塩分1.5g

#### 【材料 (3人分)】

にんじん…1/4個  
ピーマン…2個  
玉ねぎ…1/4個  
鶏むね肉…1枚  
酒…少々  
塩・胡椒…適量  
片栗粉…大さじ2

#### <ケチャップあん>

ケチャップ…大さじ3  
酢…大さじ2  
砂糖…大さじ2  
水…大さじ1

#### 【作り方】

- ① 具材を一口大に切る。にんじんは、耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wレンジで1分加熱しておく。
- ② 鶏むね肉は、酒と塩・胡椒で軽く下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ 油を多めにしていたフライパンで②を焼き、火が通ったら一旦とりだす。
- ④ 野菜を中火~強火で炒める。
- ⑤ ③と併せたケチャップあんの調味料を加え、さっと炒め合わせて完成！

写真付きの  
作り方は  
クックパッド  
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ