

栄養バランスから元気な筋肉を増やす！

10食品群チェックシート

主食(ごはん、パン、めん類)に加えて、1日に1回でも食べた食品に○をつけましょう。

1日に7個以上の○を目指しましょう！	肉	魚	卵	大豆	乳製品	野菜	緑黄色	海苔	芋	果物	油	○の合計
1日目(/)												
2日目(/)												
3日目(/)												
4日目(/)												
5日目(/)												
6日目(/)												
7日目(/)												

目標は○が7つ以上！

○の数が
▶0～3つは
筋肉減少
リスクあり
▶4～6つは
もう少し！

「色々な食品を食べている人」に比べ、「偏った食事(粗食)をしている人」は、筋肉が減る「サルコペニア」になりやすく、寝たきりや要介護になるリスクが跳ね上がることがわかっています。

固いもの(肉・大豆製品・生野菜等)が食べれてないと感じた方へ ちゃんと噛めてる？食べる種類が減ることによる悪循環

口の周りや舌、喉の筋肉が弱くなると噛む力や飲み込む力が低下し、食事がしにくくなります。



その結果



食べられる量や食事の内容が偏り。

全身の筋肉が減少がさらに進み筋力低下。

元気な口を守る3つのポイント



- ①むし歯や歯周病の予防治療→定期的な歯科検診
- ②噛む力や飲み込む力・唾液量などの評価
- ③口の周りや舌の筋肉を鍛えるトレーニング



日本歯科衛生士会作成

自分でもできることを できることから！

これをやれば
ウマくい！

運動手帖

-サルコペニア(筋肉減少症)編-

いつまでもいきいきした生活を送るために知っておきたいこと

使いかた

○この手帖に記載している運動や、その他の運動などのいずれかを1日のうちに実施できたら、下にある枠を数字の順に1つ塗りつぶしてください。あわせて食事の栄養や口腔ケアについても意識してみてください。
○運動を続けてすべて塗りつぶすと、今年の干支にちなんだ絵が完成します。
ご友人なども誘って、みんなでやってみましょう！



監修・協力：公益社団法人熊本県理学療法士協会 公益社団法人熊本県歯科衛生士会
公益社団法人熊本県栄養士会

サルコペニア(筋肉減少症)って？

加齢や病気などで、筋肉量・筋力が低下して、生活動作(歩く・立つ・家事等)に影響が出る状態です。転倒や要介護のリスクにもなるため、「早期発見→早期対策」が重要です。

やってみよう！サルコペニアチェック

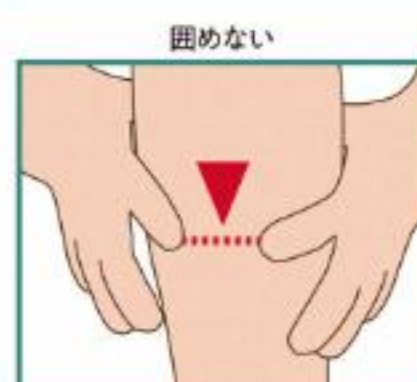
① 指輪っかテスト



①両手の親指と人差し指で輪を作ります。



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く包んでみましょう。



低い



サルコペニアの危険度



高い

② 握力でチェック

	50～64歳	65歳以上
握力(男性)	34kg未満	28kg未満
握力(女性)	20kg未満	18kg未満

1.参考:一般社団法人サルコペニア・フレイル学会
「新しいサルコペニアの診断基準(AWGS2025)のお知らせ」

握力チェック希望の方は、最寄りの「通いの場等」で行われる体力測定会に参加しましょう！

チェックに当てはまると
4.4倍も転倒リスクが
高まります！



日本老年医学会雑誌48巻1号(2011:1)より

出典:東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」飯島勝矢、田中友規ら(Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018)

自宅で出来る筋肉アップ体操

【運動をする際の注意点】

1. 軽いストレッチで事前にからだをほぐしましょう。(いきなり強い運動はケガの元)
2. からだに痛みや違和感があったとき、体調がすぐれないときは無理をせず休みましょう。
3. 安全第一！周りに障害物がない環境で行いましょう。

机スクワット

机に手について
ゆっくり立ち座りの
動作を繰り返します。

1セット
ゆっくり10回



かかと上げ

イスや机など掴むものがある
所で行いましょう。

1セット
5秒×10回



「動く」前に「食べる」が鉄則！

栄養不足のまま運動を続けると、
筋肉を「作る」よりも「壊れる」が
上回り、かえって体が弱くなる恐れが
あります。



さらに元気に
なりたい方は
いきいき百歳体操
動画の運動を！

YouTube
(ユーチューブ)
いきいき百歳体操動画
(熊本県バージョン)



あなたは、毎食のたんぱく質足りてますか？

60歳になると、20歳の時より足の筋肉量は**20～40%**減ると言われています。

筋肉が減ってしまう原因は・・・

毎日の「**たんぱく質不足**」にあります。

サルコペニア(筋肉減少)を防ぐためには、1日に「**体重1kgあたり1.2～1.5g**」のたんぱく質が必要です。(体重50kgの人なら60～75g！)

簡単チェック☑手ばかり栄養法！

ご自身の手を使って、たんぱく質の摂取量がある程度把握するというものです。

1日に必要なたんぱく質の量を知ろう！

手のひらの大きさは体格に比例していることが多いので、手の大きさに合わせた量が、自分の適量の目安になります。

写真にある、手のひらにのるくらいの食材を1日で全て食べよう！



参考:日本人の食事摂取基準2020年版



- ▶特にたんぱく質は肉、魚、大豆、卵、乳製品などに豊富に含まれています。
- ▶上記食材を1日で全て食べると、必要なたんぱく質が理想的に摂取できます。