しっかり食べてサルコペニアを予防しましょう。

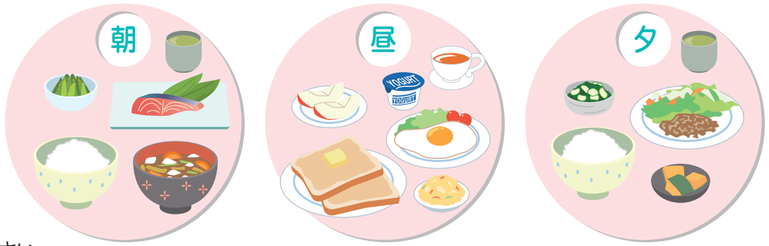
筋肉量を減らさないための食事を！

Point 1 適正な体重を維持できるように、**エネルギー**を減らさない

Point 2 腎臓の機能にあわせた**たんぱく質**をしっかりとる

P.6「サルコペニアを合併した慢性腎臓病患者さんの栄養」を参考にしてください。

1日3食、主食とおかず（主菜・副菜）をしっかり食べましょう。



サルコペニアを予防するためには、主食に加えて
10の食品群からまんべんなく食べるようにしましょう。

合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」！

さ かな　あ ぶら　に く　ぎ ゅう乳　や さい　か いそう　に

い も　た まご　だ いず　く だもの

少しずつでもよいので
1日7種類以上を
目標にしましょう！

※「さあにぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

＼注目の栄養素！／

ビタミンD

- 骨を丈夫にし筋肉をつくるためには、たんぱく質やカルシウムのほかに、ビタミンDも重要な栄養素です。
- 腎臓の機能が低下すると、体内のビタミンDが不足しやすくなります。
- 魚、乾燥きのこ、卵などに含まれています。（特に魚に多く含まれています）
- 日光浴によって皮膚でもつくられます。屋外での散歩もおすすめです。

運動療法と適量のたんぱく質をとる組み合わせが重要です。

KYOWA KIRIN

高齢慢性腎臓病患者さんの食事サポート

DREAM CKD

高齢慢性腎臓病患者さんはサルコペニアにご用心！

監修
鈴木 芳樹 先生（新潟大学 名誉教授）
細島 康宏 先生（新潟大学 病態栄養学講座 特任准教授）
村山 稔子 先生（新潟県立大学 人間生活学部 准教授）

身体の変化を感じていませんか？

サルコペニアとは？

加齢や病気によって、全身の筋肉量が減少した状態のことをサルコペニアといい、慢性腎臓病とも密接に関連することが知られています。

サルコペニアの診断

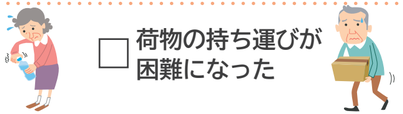
筋力の低下　または　歩行速度などの身体機能の低下　＋　筋肉量の低下

Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc 2020; 21(3): 300-7 より作成

こんな自覚症状はありませんか？ ―サルコペニアチェック―

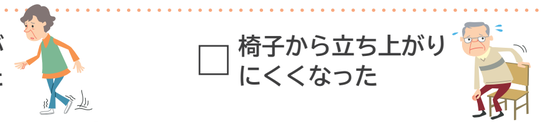
•筋力の低下

- ☐ ペットボトルの蓋が開けにくくなった
- ☐ 荷物の持ち運びが困難になった



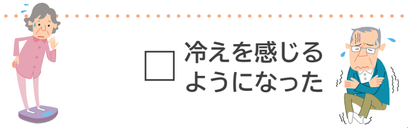
•身体機能の低下

- ☐ 歩く速さが遅くなった
- ☐ 椅子から立ち上がりにくくなった



•筋肉量の低下

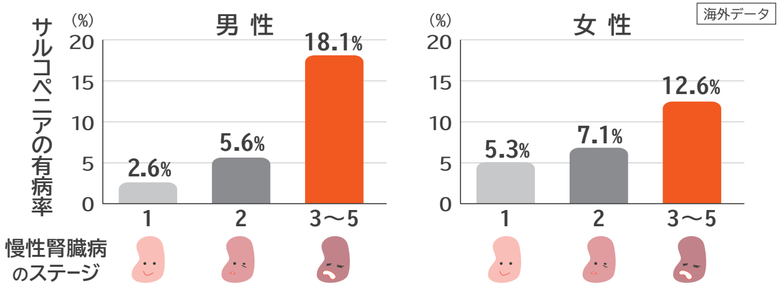
- ☐ 体重が減少した
- ☐ 冷えを感じるようになった



当てはまる項目が多い方は、対策が必要かもしれません。
主治医の先生に相談しましょう。

それ、サルコペニアかもしれません。

腎臓の機能が低下するとサルコペニアのリスクが高くなります



右にいくほど、腎機能が低下していることを表します。

［対象・方法］40歳以上の韓国人11,625人を対象に、慢性腎臓病のステージとサルコペニア有病率の関連について検討した。
ただし、この研究のサルコペニアはDXA（二重エネルギーX線吸収測定法）による筋肉量のみで定義される。
Moon SJ, et al. PLOS ONE 2015; 10(6): e0130740. https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

サルコペニアを合併した慢性腎臓病の食事療法のための指標

運動療法を行うとともに、各指標により食事療法を調整します。

サルコペニア指標	栄養学的指標	腎関連指標
☐ 握力	☐ 体重、体脂肪率	☐ 腎機能（eGFR など）
☐ 歩行速度	☐ 血液検査（アルブミン、コレステロールなど）	☐ 尿蛋白
☐ 筋肉量	☐ 栄養状態指標	☐ 血液検査（カリウム、リンなど）
など	など	など

これらの指標を用いて全身状態を評価し、
たんぱく質摂取量の確認を行います。

最適な運動量や栄養バランスはそれぞれ異なります。食事療法に取り組む前に、必ず主治医の先生に相談してください。

栄養の目安

以下の基準値は、
「高齢の慢性腎臓病患者さんが１日にどれくらいのエネルギーや栄養素をとればよいか」を示したものです[1,2]。

エネルギー（1日あたり） ▶ 25～35 × 標準体重(kg) kcal
標準体重(kg) ＝ 身長(m) × 身長(m)×22*1

たんぱく質（1日あたり） ▶ 0.8 × 標準体重(kg) g

塩分（1日あたり） ▶ 3～6 g
難しい場合は、男性で 7.5g/日、女性で 6.5g/日未満
〔日本人の食事摂取基準（2020 年版）を目標に〕

1) 日本腎臓学会 編．慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版，東京医学社，2014.
2) 日本腎臓学会 編．エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2013，東京医学社，2013.

サルコペニアを合併した慢性腎臓病患者さんの栄養

腎機能とサルコペニアの程度により調整する

たんぱく質（1日あたり）

- 腎機能が良好で安定している場合：～1.3×標準体重(kg) g
- 腎機能が低下し進行している場合：～0.8×標準体重(kg) g

サルコペニア・フレイルを合併した保存期CKDの食事療法の提言．日腎会誌 2019；61(5)：525-56.

*1 糖尿病患者さんの場合は目標体重=身長(m)×身長(m)×22～25を用いて、エネルギー摂取量を定める。

日本糖尿病学会 編・著．糖尿病診療ガイドライン2019，南江堂，2019.

協和キリン株式会社
NSP-AG0045
2022年4月作成
KKC-2022-00148-1