透析新聞
2026年冬号

# 食べて動いて貯筋（ちょきん）しよう
## ～サルコペニア・フレイル予防～

## 食べない制限から筋肉を守る食事へ！



透析生活ではリンやカリウム、塩分の制限に気を取られ、知らないうちに食事量が減ってしまいがちです。しかし、最近の研究では、食事量の減少による筋肉の低下（サルコペニア・フレイル）が、体力を奪う原因として深刻視されています。



## 心身が弱るフレイル

フレイルとは、健康な状態から要介護状態へ移行する手前の心身が弱っている状態のことです。

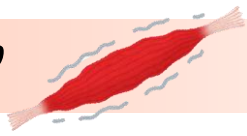
【改訂日本版フレイル基準（J-CHS基準）】
**3つ以上でフレイル、1～2つでプレフレイル**と診断されます。

- □体重減少：６ヶ月間で意図しない2～3kg以上の体重減少がある
- □疲労感：原因・理由のない疲労感がある
- □活動量の低下：運動などを1週間以上していない
- □歩行速度の低下：横断歩道を青信号の間に渡れない（秒速1m未満）
- □筋力の低下：握力が落ちてきた（男性＜26kg、女性＜18kg）

→放置すると転倒や入院に繋がりやすいですが、
適切な栄養と運動で元の元気な状態に戻せるのが特徴です。



## 筋肉が減るサルコペニア



全身の筋肉量や筋力が低下することです。**透析患者さんの約40%（2.5人に1人）**が該当するというデータがあり、一般の高齢者よりも圧倒的にリスクが高いことが分かっています。

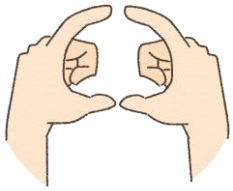
倉沢ら：高齢腎不全患者におけるフレイル管理の意義．日本腎不全看護学会誌 24(1), 2022.

# あなたの筋肉、足りていますか？

## 30秒でできる！ふくらはぎチェック



まずは、自分の足にどれくらい筋肉があるか
指輪っかテストで確かめてみましょう。



① **輪を作る**：両手の親指と人差し指で輪を作ります。
② **当てる**：ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。

※隙間ができる場合：すでに筋肉量が減っている
（サルコペニア）可能性が高いため、今すぐ対策が必要です！

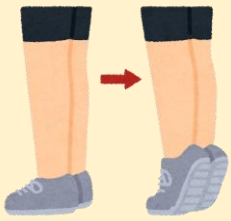
## 食事の栄養を筋肉に変える運動スイッチ

ただ食べるだけでは筋肉になりにくいと言われています。食事で摂った栄養を効率よく筋肉に変える為には、**運動による刺激がセットで不可欠**です。

### ～おうちでできる！おすすめ貯筋メニュー～

**・足上げ運動（太ももの前を鍛える）**
① 椅子に座り、片足を床と水平になるまでゆっくり上げる。
② つま先を上に向けて5秒キープし、ゆっくり下ろす。
③ 左右10回ずつ行う。

**・かかと上げ運動（ふくらはぎを鍛える）**
① 椅子の背もたれや壁に手を置いて立つ。
② かかとを上げ、2～3秒キープし下ろす。
③ 10～15回ずつ行う。



### ⚠安全に行うための3つの約束⚠

① 主治医に必ず相談し許可を得ましょう。
② シャントがある腕に強い負荷をかける動きは厳禁です。
③ 透析直後や、血圧が不安定な日はお休みして下さい。

# リンを上手にコントロールして食べるコツ
## ～筋肉の材料を減らさないために～

## エネルギー不足は筋肉の敵！



ご飯やパンなどの主食が足りずエネルギー不足になると、
体は**自分の筋肉を分解してエネルギーにしてしまいます。**
1日3食しっかり主食を摂り、食欲がない時はリンやカリウムの少ない補食や、油を上手に使ってエネルギーを確保しましょう。

## リン/タンパク質比（mg/g）の低い食材を選ぶ

筋肉の材料（たんぱく質）は必要ですが、リンの摂りすぎは禁物です。たんぱく質が多くてリンが少ない食材を意識して選びましょう。

【食材のリン／たんぱく質比（mg/g ）の目安】





# 豚ミンチとキャベツの春巻き



下処理でカリウムや塩分をしっかり抑えつつ、春巻きの皮と揚げ油、そして豚ミンチでたんぱく質とエネルギーを効率よく補給できるフレイル予防にぴったりな一品です。



## 材料（2人分：4本分）

| | | |
|---|---|---|
| 豚ひき肉 | | 80ｇ |
| キャベツ | | 60ｇ |
| 春巻きの皮 | | 4枚 |
| ごま油 | | 小さじ1/2 |
| 薄力粉 | | 小さじ1（同量の水で溶く） |
| 揚げ油 | | 適量 |
| A | 醤油 | 小さじ1/2 |
| | みりん | 小さじ1/2 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | | 大さじ1/2（同量の水で溶く） |

## 栄養量（1人分）

エネルギー：337kcal
たんぱく質：12.1ｇ
カリウム：194mｇ
リン：87mｇ
塩分：0.9ｇ

タレなしで大満足！
エネルギーがとれるごま油香る減塩春巻き



## 【作り方】

①千切りにしたキャベツをたっぷりの沸騰した湯で約2分下茹でする。ザルに上げて冷まし、手で水分をしっかり絞る。
②フライパンにごま油を入れ熱し、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら①・Aを加え、炒め合わせる。水溶き片栗粉を回し入れとろみがついたら、バットに広げて冷ます。
③春巻きの皮に②の具材を4等分にしてのせ、空気が入らないよう包み、巻き終わりを水溶き薄力粉で留める。
④170度に熱した揚げ油に③を入れ、両面がこんがりきつね色になるまで揚げる。