

# 3月 栄養課だよ！



～3月の行事食「ひなまつり」～



～おしながき～

ちらし寿司 菜の花辛子和え  
炊き合わせ 赤だし  
ひしもち風ひなまつりデザート



○3月の集団栄養教室「脂質異常症」○



メニュー  
食物繊維たっぷり！  
胡麻ひじき麦ご飯  
サバの油淋ソース  
きのこたっぷり中華炒め  
豆腐とわかめのサラダ  
美肌柚子ゼリー



【今月のひとこと豆知識】



## ダイナペニア(dynapenia)ってご存知ですか？

骨格筋量の減少を特徴とするサルコペニアは TV 等でも取り上げられており、患者さんの中  
でもご存知の方を見受けるようになりました。

その後、これに似た概念で**ダイナペニア**という概念が提唱されました。サルコペニアと同様、  
身体機能や死亡率に対する影響が大きいと考えられています。



・サルコペニア…筋量低下、筋機能低下

・ダイナペニア…筋量正常、筋機能低下



多くの先行研究においても、骨格筋の量だけでなく質の重要性が指摘されています。  
老化に伴う骨格筋の変化として、速筋繊維の減少や骨格筋内への脂肪の浸潤(霜降り  
のような状態)が生じますが、これは高齢者のみならず、体脂肪の多い肥満の方も該当しま  
す。 **筋肉の質の低下＝筋肉内脂肪や内臓脂肪**が関係していると考えられています。  
桜も散り始め、徐々に暖かくなってきました。運動する！！という考え方ではなく、まずは  
家でゴロゴロする時間を減らす(安静時間を減らす)ことから始めてみませんか？？？



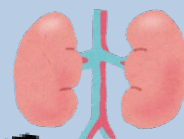
## 今月の栄養課



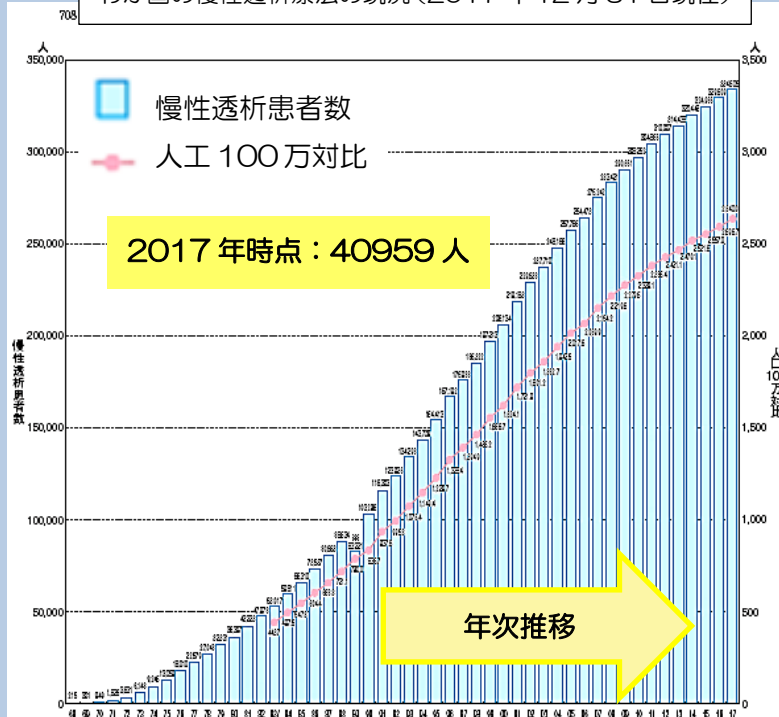
### 3/14世界腎臓病デー(WKD)記念 街頭啓発イベント2019 in 京都

に、栄養課から井之上、森本管理栄養士の2名が参加してきました！

近年、生活習慣病などの影響で腎臓が悪くなり、透析を受ける方が増加しています。

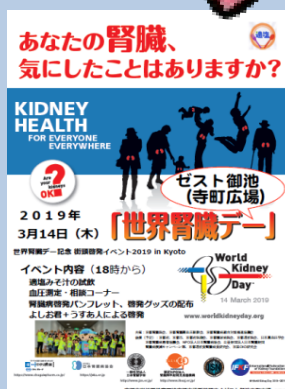


わが国の慢性透析療法の現況(2017年12月31日現在)



透析患者の有病率

日本は世界第2位



腎臓病についてもっと多くの方に興味関心をもって頂く為のイベントとして、京都では初の開催となりました。イベントでは腎臓病に関するパンフレットや美味しい塩分カット味噌汁の試飲、食事や薬に關しての無料相談コーナーを設け、たくさんの方々に立ち寄って頂きました。

少しでも多くの方々に腎臓についての知識を深めて頂くきっかけとなっていれば、今回参加させて頂いたことにも大きな意味があると思いました！

