

# ミニレクチャーと情報提供

# 低栄養の国際的な診断基準 2018年、GLIM発表！



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Clinical Nutrition

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/clnu>



ESPEN Endorsed Recommendation

## GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community<sup>☆</sup>

T. Cederholm <sup>a, b, \*, 1</sup>, G.L. Jensen <sup>c, 1</sup>, M.I.T.D. Correia <sup>d</sup>, M.C. Gonzalez <sup>e</sup>, R. Fukushima <sup>f</sup>,  
T. Higashiguchi <sup>g</sup>, G. Baptista <sup>h</sup>, R. Barazzoni <sup>i</sup>, R. Blaauw <sup>j</sup>, A. Coats <sup>k, l</sup>, A. Crivelli <sup>m</sup>,  
D.C. Evans <sup>n</sup>, L. Gramlich <sup>o</sup>, V. Fuchs-Tarlovsky <sup>p</sup>, H. Keller <sup>q</sup>, L. Llido <sup>r</sup>, A. Malone <sup>s, t</sup>,  
K.M. Mogensen <sup>u</sup>, J.E. Morley <sup>v</sup>, M. Muscaritoli <sup>w</sup>, I. Nyulasi <sup>x</sup>, M. Pirlich <sup>y</sup>, V. Pisprasert <sup>z</sup>,  
M.A.E. de van der Schueren <sup>aa, ab</sup>, S. Siltharm <sup>ac</sup>, P. Singer <sup>ad, ae</sup>, K. Tappenden <sup>af</sup>,  
N. Velasco <sup>ag</sup>, D. Waitzberg <sup>ah</sup>, P. Yamwong <sup>ai</sup>, J. Yu <sup>aj</sup>, A. Van Gossum <sup>ak, 2</sup>, C. Compher <sup>al, 2</sup>,  
GLIM Core Leadership Committee, GLIM Working Group<sup>3</sup>

# GLIMによる低栄養診断基準

## 現症

- ・ 意図しない体重減少
- ・ 低BMI
- ・ 筋肉量減少

1つ以上該当

## 病因

- ・ 食事摂取量減少/  
消化吸収能低下
- ・ 疾患による炎症

1つ以上該当



低栄養

重症度判定

(Cederholm T, *et al.*  
*Clin. Nutr.*, 2018.)

# サルコペニア診断のための質問表 SARC-F

---

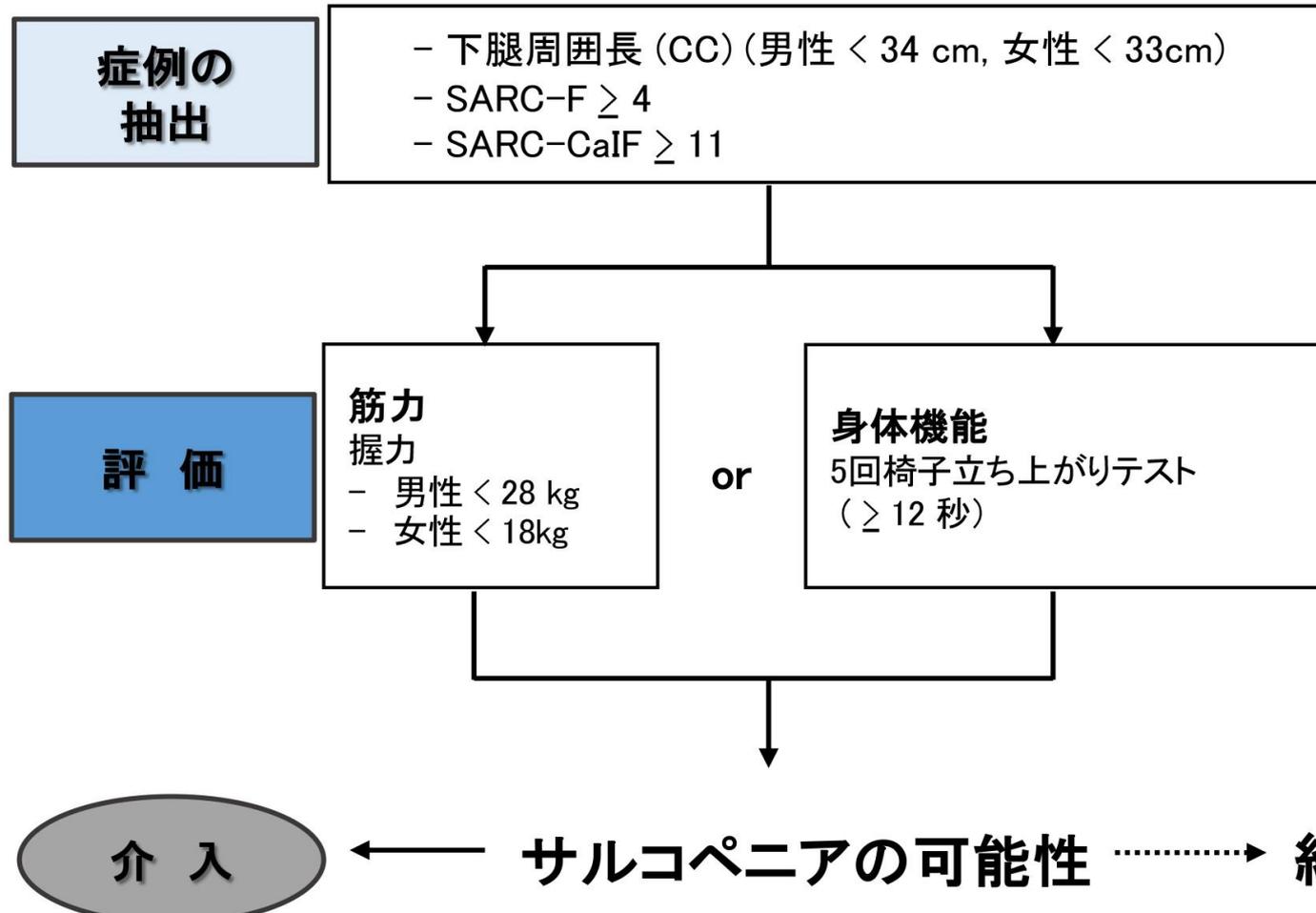
筋力 Sluggishness	10 ポンドを持ち上げるのは どのくらい大変ですか？ 10 ポンド = 4.5 kg	まったく問題ない = 0 いくぶん大変 = 1 とても大変、不可能 = 2
歩行の補助 Assistance in walking	室内を歩くのにどのくらい 大変ですか？	まったく問題ない = 0 いくぶん大変 = 1 とても大変、補助具使用、 不可能 = 2
椅子からの起立 Rise from a chair	椅子からベッドに移るのに どのくらい大変ですか？	まったく問題ない = 0 いくぶん大変 = 1 とても大変、 介助なしでは不可能 = 2
階段を昇る Climb stairs	階段10段を昇るのにどのくらい 大変ですか？	まったく問題ない = 0 いくぶん大変 = 1 とても大変、不可能 = 2
転倒 Falls	過去1年で、何度転倒 しましたか？	転倒なし = 0    1～3回 = 1 4回以上 = 2

合計4点以上でサルコペニアの可能性

---

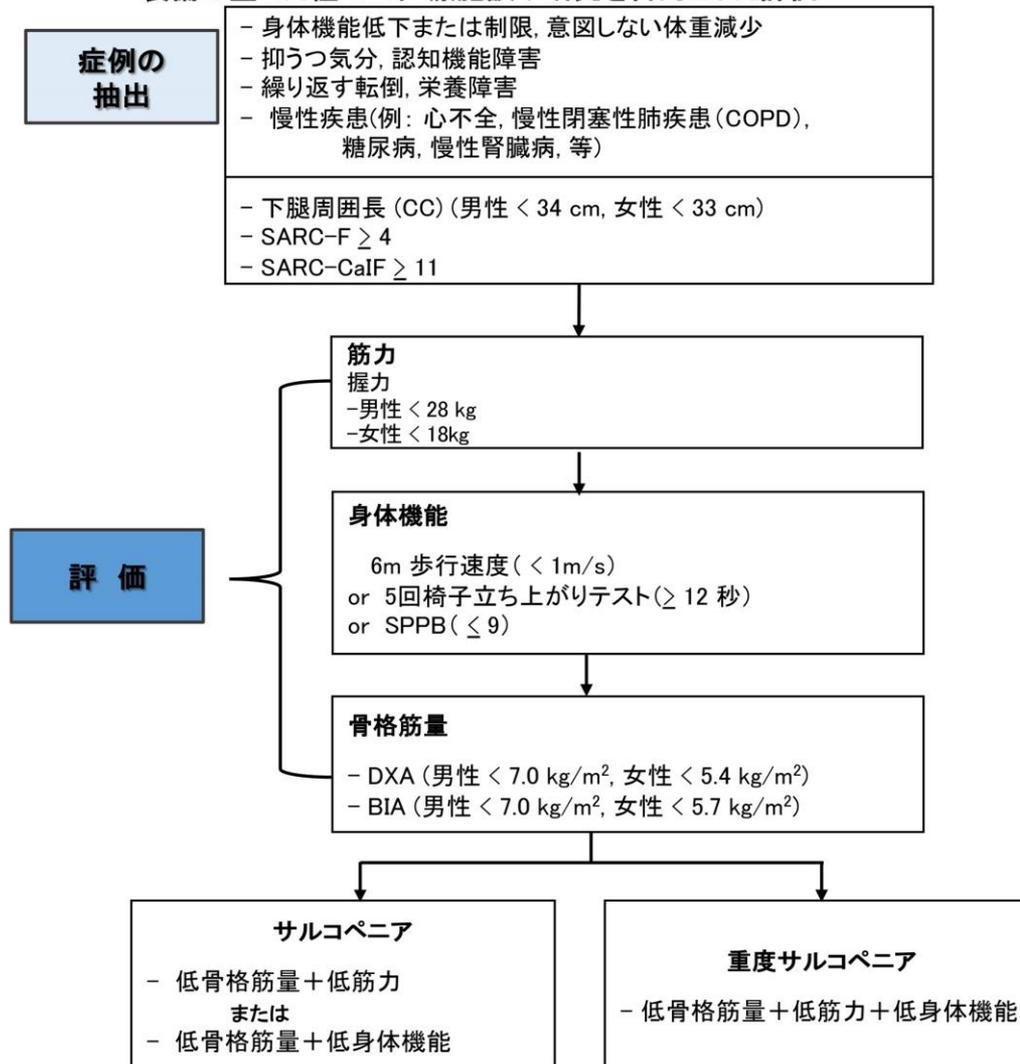
# AWGS 2019

## 一般の診療所や地域での評価



# AWGS 2019

装備の整った種々の医療施設や研究を目的とした評価



# 日本版CHS基準

---

## 1. 体重減少

「6か月間で2～3kg以上の（意図しない）体重減少がありましたか？」  
に「はい」と回答

## 2. 倦怠感

「ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする」に「はい」と回答

## 3. 活動量

「軽い運動・体操を1週間に何日くらいしてますか？」

「定期的な運動・スポーツを1週間に何日くらいしてますか？」

の2つ問いのいずれにも「運動・体操はしていない」と回答

## 4. 握力 利き手の測定で、男性26kg未満、女性18kg未満

## 5. 通常歩行速度 1 m/秒未満

---

国立長寿医療研究センター.

長寿医療研究開発費 平成26年度 総括報告書 フレイルの進行に関わる要因に関する研究.

# 「栄養」でフレイル予防！



# 食べて「フレイル」予防 ～食事は活力の源～

「フレイル」とは……加齢によって体や心のはたらきが、衰え・弱くなった状態です。また「フレイル」は、要介護状態に至る前段階と、とらえることができます。

フレイルは早めに気づいて  
進行をふせぐ事で  
健康な状態にもどることができます。



取り組みの1つが  
「バランスのよい食事」です



沖縄県の高齢者のからだ

肥満 (BMI 25 以上)	65 才～74 才	75 才以上
沖縄県	40%	42%

(平成 30 年度健診データより)  
フレイル予防は、肥満を解消し、筋力低下を予防しよう！

～メモ～ 私のBMIは？ ※BMIとは、やせているのか？太っているのか？といった体格を表す指数です。

体重 kg (                      ) kg ÷ 身長 m (                      ) ÷ 身長 m (                      ) = 私の BMI

日本人の食事摂取基準 2020 年版 目標とするBMIの範囲 65 歳以上 (21.5～24.9 kg/m<sup>2</sup>)



## ～からだに必要な食べ方を考えます～

- ① **たんぱく質**は、体の材料（血液、筋肉、骨など）になる栄養素です。  
高齢者は、成人より多くのたんぱく質が必要になります。



- ② **オメガ3脂肪酸**（EPA・DHA等）は、血管を酸化ストレスから守り、動脈硬化の予防になります。  
また、脳神経の材料にもなります。



- ③ **ビタミンD**は、筋肉づくりに役立ち、転倒や骨折を予防します。  
カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にします。



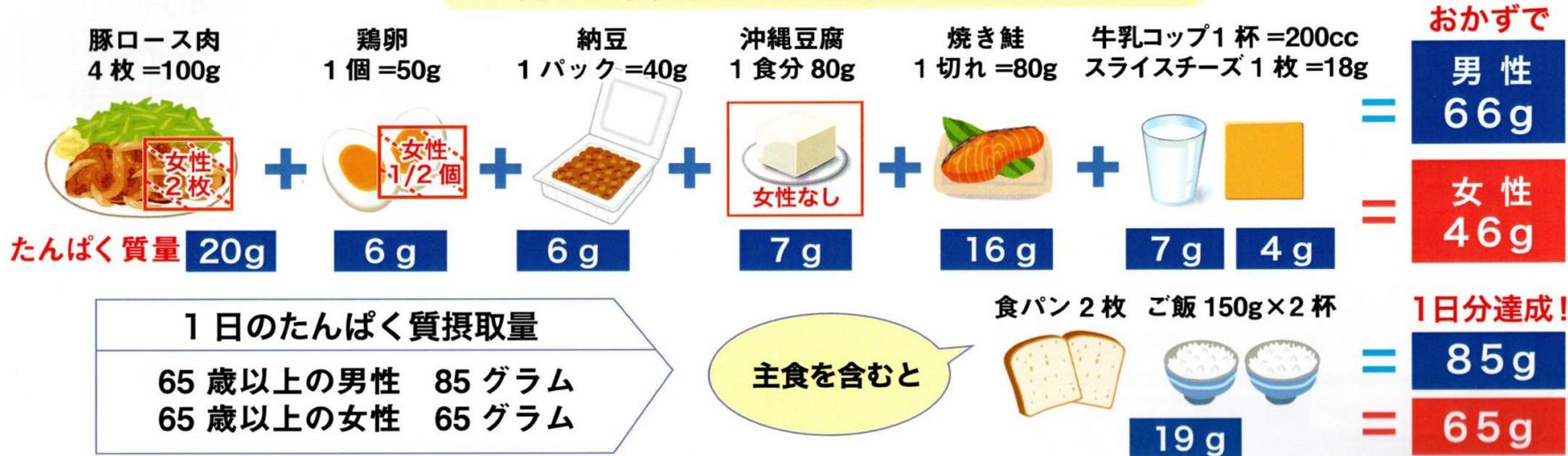
### ～ビタミンACE（エース）は大切な栄養素～

ビタミンA、C、Eは、たんぱく質を細胞に作りかえたり、血管の炎症をおさえる栄養素です。  
色の濃い野菜に多く含まれています。



# フレイルを食事で予防 パート I: たんぱく質 ①

## 1日に必要なたんぱく質をとるための目安



### さまざまな食品から摂取するのがポイント!

たんぱく質には、動物性と植物性があります。



**動物性たんぱく質**

**植物性たんぱく質**

**注意** たんぱく質制限のある方は、主治医または管理栄養士へ相談しましょう。

### 筋肉を作るには、炭水化物と脂質で

エネルギーをとることも大切!



# フレイルを食事で予防 パートI：たんぱく質 ②



## 元気アップ術

\*加工肉は、脂質が多く  
たんぱく質が少なくなっています。  
\*特に赤身肉は、たんぱく質と共に  
鉄分も豊富でおすすめです。



## 肉のたんぱく質含量



少ない

多い

# フレイルを食事で予防 パート I: たんぱく質 ③



## 魚介類のたんぱく質含量



### おすすめの食べ方

\* 離島でつくられている「カツオのなまり節」は、カツオ節とは違い、マヨネーズやポン酢を付けて、美味しくいただけます。また、煮物や和え物にも使えます。



10g

15g

20g

少ない

多い

# フレイルを食事で予防 パート I: たんぱく質 ④



## 元気アップレシピ



### その他のたんぱく質含量



絹ごし豆腐 1/2パック  
【7.4g】



ゆで大豆 1/2パック  
【9.7g】

## ～なすとシーフードのトマト煮～

### 材料 (2人分)

なす	140g (1本)
トマト水煮缶	400g (1缶)
シーフードミックス	140g (小2袋)
水	100cc
コンソメ	1個
塩・こしょう	適量

### 作り方

- ① なすは、2cm 幅の輪切りにする。
- ② 鍋にトマトの水煮缶を入れ、①のなすとシーフードミックス、水、コンソメを入れ、なすがやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に塩、こしょうで味をととのえる。

### 《栄養価 (1食分)》

エネルギー	147kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	1.7g
炭水化物	16.1g
食塩相当量	1.8g



油揚げ 1枚  
【5.9g】



蒸し大豆 1/2パック  
【6.2g】



牛乳コップ 1杯  
【6.6g】



枝豆 80g  
【9.4g】



厚揚げ 1/2枚  
【16.1g】



おから 1食分  
【14.3g】



うずらの卵 3個  
【個 8.6g】



ヨーグルト 70g  
【2.5g】



きなこ 大さじ 1杯  
【2.6g】



チーズ 1個  
【5.7g】



鶏卵 1個  
【個 6.2g】



調整豆乳コップ 1杯  
【6.4g】



ゆし豆腐 1/2袋  
【6.9g】



沖縄豆腐 100g  
【9.1g】

5g

10g

少ない

多い

# フレイルを食事で予防 パートⅡ: <sup>オメガ</sup>ω-3脂肪酸

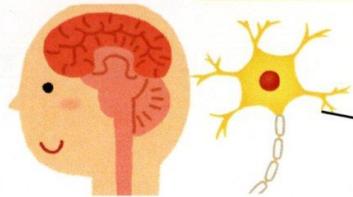


## 食品のオメガ3脂肪酸の含量



- ① 体の細胞を守る抗酸化力があり、細胞を守ります。
- ② オメガ3脂肪酸は、**体内で作ることができないため**、食べ物からとることが必要です。
- ③ 脳内で情報を伝える神経細胞の材料になります。

オメガ3脂肪酸等 (EPA・DHA) が材料です。



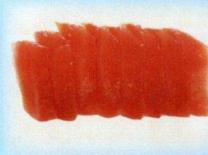
情報を伝える神経細胞  
(ニューロン)

### おすすめのとり方

オメガ3脂肪酸は熱に弱いです。  
えごま油、アマニ油、しそ油などを料理にそのままかけるだけで、簡単にとることができます。



くるみひとにぎり約 20g  
【1.8g】



まぐろ 80g  
【2.0g】



さば 80g  
【2.1g】



ぶり 100g  
【3.4g】



さんま 100g  
【3.8g】



えごま油小さじ 1杯 (5g)  
【2.6g】



うなぎかば焼き 100g  
【4.2g】



サバ水煮缶 (150g)  
【4.5g】



いわし味つけ缶 (150g)  
【6.5g】

0g

1日の目安量 **1.8g**

～

**2.2g/日**

5g

## ～オメガ3脂肪酸がとれる簡単メニュー～

えごま油を  
かけるだけ



### うなぎとゴーヤーのくるみ和え



#### 材料（2人分）

・ゴーヤー 1/2本	・うなぎ 1/3尾
・くるみ 大さじ1杯	
・三杯酢 大さじ1杯	
・えごま油 小さじ2杯	

うなぎをサンマ蒲焼き缶にするとお手頃!

#### 作り方

- ① スライスしたゴーヤーを塩もみしてさっとゆで、水気を切る。
- ② うなぎはフライパンで軽く焼き、きざむ。
- ③ くるみは炒ってきざむ。
- ④ ①②③を三杯酢で和え、えごま油をかける。

#### 《栄養価 1食分》

エネルギー	162 kcal	たんぱく質	10.1g
脂質	11.9g	食塩相当量	0.6g
ビタミンD	7.6 μg	オメガ3	2.5 g

### マグロのアボカド和え



#### 材料（2人分）

・マグロ 100g	・アボカド 100g
・しょうゆ 大さじ1杯	} 調味料
・みりん 大さじ1杯	
・えごま油 大さじ2杯	

#### 作り方

- ① マグロ、アボカドをさいの目に切る。
  - ② 調味料を合わせておく。
  - ③ ①に②を混ぜ合わせ、えごま油をかける。
- ※わさびをお好みでくわえる。

#### 《栄養価 1食分》

エネルギー	242kcal	たんぱく質	13.3g
脂質	18.0g	食塩相当量	1.3g
ビタミンD	1.0 μg	オメガ3	4.8 g

### もずくのしらす和え



#### 材料（2人分）

・もずく 60g	・しらす 20g
・きゅうり 20g	
・えごま油 小さじ2杯	
・三杯酢 大さじ1杯	

#### 作り方

- ① もずくは水洗い（塩蔵なら塩抜き）し、包丁で食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ①②にしらすをくわえ、三杯酢で和ええごま油をかける。

#### 《栄養価 1食分》

エネルギー	64 kcal	たんぱく質	2.7g
脂質	4.7g	食塩相当量	0.7g
ビタミンD	1.2 μg	オメガ3	2.6 g

# フレイルを食事で予防 パートⅢ: ビタミンD



## 食事と日光が大切!

## 食品のビタミンD含量



ビタミンDは、食事でするほかに、紫外線に当たることで作られます。

ちなみに沖縄では、昼頃に10分ほど日光に当たるだけで1日の目安量の約65%を体で作ることができます。



1日の目安量 **8.5 μg**

少ない ←

→ 多い

## ビタミンDがとれる簡単メニュー

### 鮭の野菜蒸し



#### 材料（2人分）

- ・甘塩 鮭 2切れ
- ・キャベツ 1/8個 (150g)
- ・人参 小1/3本(40g) ・ブロッコリー 4株
- ・酒 大さじ1杯 ・ポン酢 大さじ1/2杯

#### 作り方

- ① 食べやすい大きさに切った野菜をフライパンにしき、その上に鮭をのせる。
  - ② ①に、酒、水100mlをふりかけ、ふたをして蒸し焼きにする。
  - ③ 火が通ったら皿に盛り、ポン酢をかける。
- ※季節の野菜やきのこ等、お好みでどうぞ！

#### 《栄養価 1食分》

エネルギー	209 kcal	たんぱく質	18.4g
脂質	10.6g	炭水化物	8.4g
ビタミンD	12.0 μg	食塩相当量	2.6g

### サバ缶カレー



#### 材料（2人分）

- ・ご飯 300g
- ・レトルトカレー 2人分
- ・サバ水煮缶 1缶
- ・ミニトマト 6個

#### 作り方

- ① 温かいご飯の上にさば缶をのせる。
  - ② ①に温めたレトルトカレーをかける。
  - ③ ②にミニトマトをかざる。
- ※サラダを1品つけると、さらに栄養バランスが良くなります。

#### 《栄養価 1食分》

エネルギー	590 kcal	たんぱく質	24.5g
脂質	18.5g	炭水化物	77.9g
ビタミンD	8.8 μg	食塩相当量	3.3g

### 生きくらげの和え物



#### 材料（2人分）

- ・生きくらげ 60g  
(乾燥きくらげ 15g)
- ・ドレッシング 大さじ1杯

#### 作り方

- ① 生きくらげを食べやすい大きさに切り、約1分ゆでる。  
(乾燥きくらげは水で戻し、1分ゆでる。)
  - ② ①の水気をきり、器に盛ってお好みのドレッシングをかける。
- ※魚缶を加えると、さらにビタミンDがUP！

#### 《栄養価 1食分》

エネルギー	45cal	たんぱく質	0.4g
脂質	3.6g	炭水化物	5.3g
ビタミンD	7.6 μg	食塩相当量	0.3g

参考文献 | 日本人の食事摂取基準 2020 年版  
日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

## (公社) 沖縄県栄養士会 栄養ケア・ステーション



### ご案内 ～業務(仕事)の依頼～

栄養指導・保健指導や栄養・食事についての相談、食育教室や介護(フレイル)予防教室などの講師として「食」の専門家である管理栄養士・栄養士を紹介いたします。

各機関・各団体や個人の方もぜひご活用下さい。ご依頼は、ホームページから紹介依頼書をダウンロードしてお申し込み下さい。

URL <http://okinawa-eiyo.or.jp>



### ご案内 ～無料電話相談～

栄養の疑問、普段の食生活で困っていることはありませんか？

例)・離乳食のすすめ方に困っているお母さん  
・介護食の作り方が知りたいご家族  
・利用者さんの栄養について相談したいケアマネジャーの方 など

どなたでも気軽にお電話ください。

沖縄県栄養士会会員が相談をお受けいたします。

専用電話 098-888-5321

毎週月曜日(祝日を除く)午後2時～5時

### お問い合わせ

〒901-1105 沖縄県島尻郡南風原町新川 272-19

TEL 098-888-5311

FAX 098-888-5312

E-mail [eiyou@heart.ocn.ne.jp](mailto:eiyou@heart.ocn.ne.jp)

