

STOP 糖尿病

2026 年 8 月 10 日発行 糖尿病ケアチーム通信 第 4 号

高齢者糖尿病 ～フレイル・サルコペニア予防のたんぱく質目安～

糖尿病を有する高齢者は、非糖尿病患者と比較して筋肉量や筋力が低下しやすく、サルコペニアが進みやすいことが知られており、さらに、転倒や骨折のリスクも高くなります。そのため、十分なエネルギー摂取に加えて、たんぱく質の十分な摂取が望ましいと言われています。

【健康な高齢者】

1.0～1.2g/kg実体重/日以上

【低栄養又は低栄養のリスクがある高齢者】

1.2～1.5g/kg実体重/日

例) 体重50kgの場合

1.0～1.2g/kg : 50～60g/日以上

1.2～1.5g/kg : 60～75g/日

※指示エネルギー量におけるたんぱく質の割合が **20～23%を超える場合**の安全性については確認できていません。とり過ぎには注意しましょう。

例) 指示エネルギー
1600kcal の場合
たんぱく質 90g (23%)

《 1 品あたりのたんぱく質量 》

肉・魚		卵	大豆製品		
肉類 80～120g  約20g	魚類 100～120g  約20g	卵1個  約6g	豆腐 100g  約7g	納豆 1パック  約7g	高野豆腐 1枚  約8g
乳製品			主食		
牛乳200ml  約7g	ヨーグルト 1個  約4g	チーズ 1個  約4g	ごはん 150g  約4g	食パン 1枚  約5g	うどん 1玉  約5g

★特に肉、魚、卵、大豆製品、乳製品からそれぞれ1品は食べるように心がけましょう！

例) 朝 昼 間食 夕
   

POINT

高齢者はたんぱく質の同化作用が弱いため、**朝昼夕なるべく均等**にバランス良くとることで効果が期待されます。

◆糖尿病性腎症の場合

高齢者糖尿病におけるたんぱく質摂取制限の腎機能に対する効果については臨床的エビデンスが十分ではなく、一致した結論はでていません。フレイル・サルコペニアあるいはリスクがある症例および75歳以上の高齢者は重度腎機能障害（GFR30mL/min/1.73 m²未満 程度）がなければ十分なたんぱく質を摂取することが望ましいです。たんぱく質制限を実施する場合は、**たんぱく質摂取量 0.8g/kg目標体重/日を下回らない**よう注意が必要です。

食事と合わせて、レジスタンス運動を積極的行いましょう！

参考文献：高齢者糖尿病診療ガイドライン 2023

文責：栄養科 倉館