

問題（フレイル・サルコペリア）

空欄を埋めて下さい。

1. 老化に伴い、筋力や活動が低下している状態を何という？
（ ）
2. 加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下の状態を何という？
（ ）

上記において、加齢以外にも（ ）や（ ）の摂取不足も原因の一つとしてあげられる。

3. 体の変化について簡単に自己評価できる方法があるが、ふくらはぎを手で囲んでチェックする方法は（ ）である。
4. フレイル・サルコペニア予防、改善において、たんぱく質摂取は重要なポイントになるが、筋肉量を増やしたい場合は、体重1kg当たり（ ～ ）g、筋肉量を維持したい場合は、体重1kg当たり（ ）gの摂取が望ましい。
5. 生活習慣病などの疾病にかかる可能性が低く、健康を維持するには、BMIが（ ） ※ 数字が入ります
が最も理想とされている。