

筋力量が減っていませんか？サルコペニアにならないために。

健康管理課 管理栄養士・健康運動指導士 貴堂 明世

メタボリックシンドロームの予防改善は浸透してきましたが、運動機能の低下を示すロコモティブシンドローム*についてはご存じない方がまだ多いようです。骨、軟骨、筋肉等が減少することで引き起こされ、腰痛、関節痛、歩行速度の低下、立ち上がり困難、階段の上りにくさ、つまずきやすさなど日常生活での支障を感じるようになります。進行すると転倒、骨折、寝たきりとなる可能性が高まります。このうち、**筋肉量の低下、筋力低下、身体能力低下**が原因であるものを**サルコペニア（減少）**といいます。加齢によりゆっくり進行しますが、特に65歳以上の高齢者に多くなります。65歳未満でもデスクワークや自動車に頼る生活習慣ではサルコペニアに陥っている場合があり、若い人の中にも予備群がいます。当健保組合の被保険者の方の勤務形態もこれに該当する人は少なくありません。

サルコペニア予備群である可能性が高い人**

- ① やせていてたんぱく質摂取量が少ない75歳以上の高齢者
- ② ダイエット目的で食事制限をし、運動をしていないやせた女性
- ③ 肥満しているのに足が細く、食事制限をして運動をしていない人

骨や軟骨に比べ、筋肉は何歳になっても短期間で増やすことができます。食事では筋肉維持のために1日合計

で目標体重1kgあたり1.0g以上のたんぱく質が必要です。筋肉を増やしたいときは1kgあたり1.2～1.5gを摂るようにします。たとえば、100gのとりささみ肉に23.0g、鮭に22.3g、木綿豆腐に6.6gのたんぱく質が含まれます。主食のご飯、パン、麺を食べれば1日合計で15～20gのタンパク質が摂取できますので、主菜の動物性たんぱく質を中心に、主食も合わせて3食とると不足しにくくなります。たんぱく質の量はパッケージの食品栄養表示を確認したり、食品成分表を見るとわかります。その他、筋肉に必要な栄養素はビタミンDです。魚介類、卵、キノコ類に多く含まれますが、肉にはほとんど含まれていません。魚介類や卵であれば同時にたんぱく質も摂れるので一石二鳥です。食事以外にも、紫外線によって皮膚で合成されるので、日光に当たることも効果があります。

特定の食品に偏らず、バランスの良い食事を摂ることが筋肉量アップの基本です。ただし栄養素を摂取するだけでは簡単に筋肉は増えません。老化により減少していく筋肉を増やすためには、筋肉トレーニングが必要です。血圧が上昇しないように呼吸を止めずに行います。運動施設に通うのも良いですが、家でもできること（下図参照）を10回ずつ、1日おきから始めましょう。特に脚の大きな筋肉を中心に鍛えて歩行機能を高めておけば、将来日常生活の制約が少なくなります。

*健保ニュース 2013年9月号掲載、**きょうの健康（NHK出版）2015年9月号P.41

自宅でもできるスロー筋トレ（週3回程度）

① その場スロー足踏み（腿あげ）

- 2秒（アップ）
- ↓
- 1秒（キープ）
- ↓
- 2秒（ダウン）
- ↓
- ゆっくり
- 左右交互に10回ずつ



② スロースクワット

- 3秒（ダウン）
- ↓
- 1秒（キープ）
- ↓
- 3秒（アップ）
- ↓
- ゆっくり10回



各個人に必要な食事量や運動の種類、量については健康状態や年齢、性別などによって異なります。過剰な栄養や運動は逆効果となることもありますので、主治医や医療専門家、健康管理課（03-3666-8712）までご相談ください。

インドの家庭料理に鶏ひき肉を加え、高たんぱくなおかずにアレンジしました。簡単でスパイシー。ご飯にかけたりお弁当のおかずにしてもおいしいです！

『カリフラワーと鶏ひき肉のカレー炒め』



<材料> 2人～3人分

カリフラワー..... 1/2個
鶏ひき肉..... 100g
ジャガイモ..... 1個
玉ねぎ..... 半分
しょうが..... 2cm
にんにく..... 2かけ
サラダ油..... 大さじ1/2
ターメリック..... 小さじ1/2
④ カイエンペッパー..... 小さじ1/4
クミンパウダー..... 小さじ1
塩..... 小さじ1/3

栄養価（1人分）

調理時間 30分

エネルギー..... 253kcal たんぱく質..... 13.3g 糖質..... 18.1g
脂質..... 12.4g 塩分..... 1.6g 食物繊維..... 4.9g

<作り方>

- ① カリフラワー、ジャガイモを1cm角に細かく切る。玉ねぎ、しょうが、にんにくもみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひきしょうが、にんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加え、中火であめ色になるまで炒める。
- ③ 鶏ひき肉、カリフラワーとジャガイモを加えて炒める。

- ④ ④を加え、塩を半量加えて混ぜる。
- ⑤ ふたをして蒸し煮にし、火が通ったら塩で味を調えて出来上がり。

調理のポイント

- カイエンペッパーは辛みが強いので、好みに応じて量を調整してください。
- 野菜は他の物でもOK。かぶ、かぼちゃ、ブロッコリーなど水気が出ないものがむいています。

栄養相談 さばれ話

炭水化物抜きダイエットの危険性
栄養相談の中で遭遇した、気をつけたい話、
いい話をご紹介します。



昨今は短期間で減量効果が出やすいという、炭水化物抜きダイエットが流行っているようです。「糖尿病の治療にも有効だ」という話をきいて試している、という声も耳にします。しかし、よく尋ねてみるとご飯は食べていないが、麺類やパスタは食べているという、「気持ちだけ炭水化物抜き」に終わっている人が多数です。もっとも、夕食だけご飯を抜いて減量が少しできている程度がちょうどよいのです。「すべての炭水化物を食べなければ、おかずの肉や魚、油物はお腹いっぱい食べても良い」という誤ったダイエット法を実行している場合は注意が必要です。たんぱく質、脂肪やコレステロールは適量なら体に必要な栄養素ですが、摂りすぎると、動脈硬化、高血圧、腎機能低下などを引き起こします。炭水化物を減らして糖尿病を改善するはずが、合併症を悪化させて腎不全に陥ってしまった人もいました。まずは「気持ちだけ（夕食）炭水化物抜き」程度から始め、主治医や管理栄養士と相談しながらダイエットをすすめていただくようお願いいたします。