



サルコペニア



加齢や疾患により、筋肉量が少なくなり、介護リスクが高まっている状態を『サルコペニア』といいます。握力や足の筋肉、体幹の筋肉が弱くなり、歩くスピードが遅くなったり、杖や手すりが必要になるなどの身体機能の低下が起こっている状態、日本でも最近増加傾向で80歳以上の高齢者の50%以上がサルコペニアだといわれています。主な原因は加齢によるものですが、他にも寝たきり生活による活動量の低下によるものや、癌や腎疾患等の病気によるもの、また栄養や運動とも関係があり原因はさまざまです。

このサルコペニアは一度なるとなかなか回復が難しく、高齢者が筋肉量を増やすことは容易なことではありません。そこで、今回はサルコペニアの予防についてお伝えいたします。

まず、ご自身でサルコペニアチェックをしてみましょう。

早期発見に有効なこの『指輪っかテスト』

- (1) 囲めない
- (2) ちょうど囲める



- (3) 隙間ができる **要注意！！！！**

※筋肉量が一定以下まで低下すると日常生活の動作が制限されるようになり、転倒骨折を起こすリスクが高くなります。



加齢にともなう身体機能の低下はある程度仕方がないですが、栄養や運動については意識的に取り組むことで十分予防が可能です。「年だからお肉は食べない方がよい」「粗食が長寿の秘訣」ではありません！！筋肉のもとであるたんぱく質をしっかりとらないと筋力は衰えていきます。バランスのよい食事をしましょう。

●たんぱく質含量の多い食品→鶏ささみ、豚ひれ肉、牛ひき肉

マグロ（赤身）、かつお、鮭、

納豆、豆腐、たまご、ヨーグルト等



また、外出が減り、太陽の光を浴びる時間が少ない方はビタミンD不足によるふらつきがよく見られます。

●ビタミンDの多い食品→きのこ類、魚（鮭、さば、ちりめんじゃこ等）

散歩や日光浴ができないようであれば、サプリメントを利用するのもおすすめです。

☆おすすめサルコペニア予防レシピ☆

『ねばねば納豆&なめこそば』

材料：そば、なめこ、山芋、納豆、

大葉、葱、めんつゆ などなどお好みで

- 1 そば（乾麺）をゆでる
- 2 なめこはさっと流水で流して湯通し
- 3 山芋をする
- 4 納豆をまぜる
- 5 大葉は千切りに、葱は小口切りに
- 6 そばのを盛り付け、その上に具材をすべて乗せる
- 7 めんつゆでさっぱりいただきます（糊やゴマ、お好みでわさびのトッピングもGOOD）



そば