

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防



高齢期の 運動と食事

～高齢期に大切な筋力について～



取り扱い薬局

高齢期の運動と食事

～高齢期に大切な筋力について～

日本は長寿国ですが、日常生活に支障なく過ごせる健康寿命は、平均寿命より10年ほど短いのが現状です。健康寿命とは高血圧や腰痛など何らかの病気があっても、自分の心身で生命を維持し、自立した生活が送れることを意味します。そのため、平均寿命の長さより、健康寿命を延ばすことが重要です。

骨折や筋肉量の低下を予防する食事について

骨格筋量、筋力とたんぱく質について

健康寿命の重要度が高まる中で、将来の身体機能障害との関連が強いサルコペニアの予防にはたんぱく質の摂取が重要とされています。

大豆製品



卵



魚類



肉類



乳製品



主食



炭水化物が主成分です。エネルギー源となり、筋肉の減少を抑えます。

主菜



たんぱく質の供給源で、筋肉や骨の材料になります。

副菜



ビタミン・ミネラルが含まれ、骨や、筋肉の合成を助けます。

たんぱく質を多く含む食品

皆さんは、たんぱく質の豊富な食材を食べていますか？1日3食、毎食に1品はとるように心がけましょう！

※治療中の方はかかりつけ医にご相談ください

食事量が不足していると、筋力を減らしてエネルギーに変えてしまいます。食事は、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べることをこころがけましょう！

運動の効果は？

- 肥満や糖尿病、がんなどの生活習慣病を予防する
- 心肺機能の改善
- 骨量の低下を予防する
- 血液の流れが良くなり、脳血流量の増加、血管の老化を予防する
- 気分転換やストレス解消につながる



運動の種類と効果

運動の種類	運動の効果
有酸素運動（歩行、水泳、自転車など）	肥満、心臓、肺、高血圧、糖尿病、動脈硬化の予防
筋力トレーニング	座る、立つ、歩くなど、日常生活動作に必要な筋肉を養う
バランス運動	要介護の主要な原因の1つである転倒の予防
柔軟性運動（ストレッチ）	関節の可動域（動かせる範囲）の向上、肩凝り、腰痛の予防

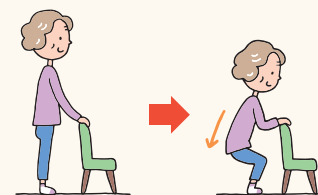
筋力は使わないと衰える？

一般的には、筋力は20代にピークを迎え、その後徐々に減少し、65歳を過ぎると1年で1～2%減少と言われています。この加齢に伴う筋力量の減少をサルコペニアと呼んでいます。サルコペニアによる筋力低下が起こると、生活機能が低下し、階段の昇降や立ち上がりが困難となり、転倒のリスクが高まります。

筋力アップの運動

（効果を上げるには週に2～3回以上）

足腰を丈夫に

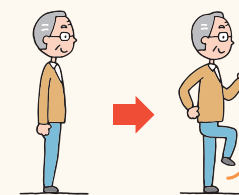


スクワット

- ①足は足幅に開き、つま先は30度くらいに開きます
- ②ひざがつま先より前に出ないように、お尻を引くように腰をおろします

深呼吸をするペースで10～20回繰り返します。1日1～3回行いましょう。

段差で足が上がりやすい

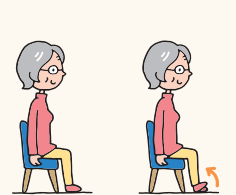


もも上げ

- ①背筋を伸ばして立ちます
- ②姿勢を崩さず、ひざを胸の方に引き上げ、左右交互に行います

左右交互に、10～20回を1日1～3回行いましょう。

つまずきを防止



つま先あげ

- ①姿勢を正し、手はイスに添えます
- ②つま先を交互にすねに近づけ、床に戻します

魚のけんちん蒸し ～たんぱく質の豊富なメニューです～



●材料(2人分)

・真ダラ……………切り身(70g×2切れ)
・酒……………小さじ1
・塩……………少々
・木綿豆腐……………50g
・長いも……………50g
・にんじん……………20g
・しいたけ……………2個
・いんげん……………2本

〈A 調味料〉
・卵白……………大さじ1
・しょうゆ……………小さじ1/2
・砂糖……………小さじ1/2
〈B あんの調味料〉
・しょうゆ……………大さじ1/2
・みりん……………小さじ1
・砂糖……………小さじ1/2
・だし汁……………100mL
・片栗粉……………小さじ1

●作り方

- ①魚に塩と酒をふっておきます。
- ②木綿豆腐は水気をきってつぶし、長いもはすりおろしておきます。
- ③皮をむいたにんじん、しいたけは3cmくらいの千切りにし、いんげんは斜めに薄く切ります。
- ④②と③の具材と〈A〉の調味料を加え、混ぜ合わせます。
- ⑤耐熱皿に①の魚と、④の材料をのせラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分蒸します。
- ⑥片栗粉以外の〈B〉を鍋で煮立て、水溶性片栗粉(と同量の水)でとろみをつけ、蒸しあがった⑤をお皿に盛り、あんを上からかけたらできあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー
124 kcal

たんぱく質
16.2 g

塩分
1.3 g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

レシピ作成:管理栄養士 小城 やよい