



筋力低下と食事の関係

昨年から新型コロナウイルス感染症予防のために外出を控える生活が続いており、体を動かす機会が減ることによる筋力の低下が心配されています。筋力が低下すると、体を動かさなくても消費するエネルギーである「基礎代謝量」が落ちて太りやすくなるだけでなく、転びやすくなった一人で歩くことが難しくなったりすることもあります。

最近では筋力低下予防の為に、外に出ずに行える運動や、筋力を維持する栄養素を含む食事などが注目されています。この機会に改めてご自身の生活習慣を見直してみませんか？

筋力低下による影響

特に高齢者では、加齢によって筋肉量が減りやすく、筋力や運動機能が低下する「サルコペニア」という運動疾患に繋がることがあります。

■ サルコペニア症状の例

- 片足で靴下をはけない
- ペットボトルやビンの蓋をあけられない
- 歩くスピードが遅くなる
- 手すりや杖が必要になる
- 椅子から立ち上がるのに時間がかかる

筋肉不足チェック「指輪っかテスト」

利き足でない方のふくらはぎの1番太い部分を力を入れずに軽く囲んで測定します。

右に近いほど筋肉量が少ない傾向にあります。

サルコペニアの危険度



囲めない

ちょうど囲める

隙間が出来る

低

高

予防するためには？

筋力低下の予防には、運動とバランスのよい食事の習慣が大切です。運動では、自宅で行える

運動や日常の動作にちょっとした運動を取り入れることでも筋肉に刺激を与えることができます。また、食事ではたんぱく質の「量」と「質」を意識しましょう。



■ 食事でとりたい栄養素

筋肉を維持するために必要なたんぱく質は体重1kgあたり1gとなりますが、サルコペニアの症状がある方は体重1kgあたり1.2~1.5gが必要となります。また、たんぱく質の中でも必須アミノ酸である「ロイシン」といわれる成分は、筋たんぱく質を作る働きが高いといわれています。

その他の栄養素では、ビタミンDが筋肉量の維持や筋肉の収縮を正常に保つことに関係しています。

ロイシンを多く含む食品

鶏肉、まぐろ、カツオ、卵

ビタミンDを多く含む食品

鯖、鮭、きくらげ、干しいたけ、卵

■ 今話題の栄養素

近ごろ話題の栄養成分であるHMB(3-ヒドロキシ-3-メチルブチレート)は必須アミノ酸であるロイシンから作られる物質で、筋肉を作るだけでなく筋肉の分解を抑える働きがあるとされています。HMBは、ロイシンを含む食品をとってもわずか5%しか得ることが出来ないため、貴重な成分といえます。最近では、HMBを含む健康食品なども販売されています。

【参考】

- ・七訂日本食品成分表、日本人の食事摂取基準2020年版
- ・厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト eヘルスネット サルコペニア
- ・株式会社ニュートネクス提供資料 機能性表示食品大人のHMBのご案内
- ・Duan Y.et al. the role of teucine and its metabolites in protein and energymetabolism. Amino Acids 48:(2016) 41-51

当社
管理栄養士
おすすめ!

5分で出来る!

ヘルシーライフレシピ

第8回

1月のテーマは

～筋力低下を予防しよう～

旨味たっぷり ポテトサラダ



材料: 2人前

○じゃがいも	2個	○クリームチーズ	1個 (20g)
○卵 (ゆで卵)	1個	○かつお節	1袋 (3g)
○ツナの缶詰	1缶	○マヨネーズ	大さじ1

こんな方におすすめ

- *お肉を沢山食べられない方
- *手軽にロイシンをとりたい方



作り方

- ①じゃがいもは洗ってラップで包み電子レンジで4分加熱する。
- ②①の皮を熱いうちにむき、ボウルに入れて潰す。
- ③ゆで卵の殻をむき、チーズと一緒にサイコロ状に切る。
- ④全ての材料をボウルに入れよく混ぜる。

栄養価: 1人分

エネルギー	330kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	19.7g
炭水化物	23.3g
ロイシン	1108mg
食塩	0.6g

【ワンポイント】

「ロイシン」は、ツナやかつお節に多く含まれ、筋肉の合成と分解を調整する必須アミノ酸であり、筋力の維持に有効な成分の一つといわれています。
また、肉や魚は缶詰や保存食を使うことで、手軽に毎日の食事に取り入れることができます。



管理栄養士
ひかりちゃん