

# ふでりん いまいき通信 vol.29 ~ サルコペニアの巻 ~



こふでりん先生

ふでりん、最近疲れてるみたいで元気がないりんね。  
この前は横断歩道を青信号で渡り切れなかったりん。  
もしかしたらサルコペニアになってるかもしれないりん!

ふでりん



サルコペニアって何だりん?  
信号は渡り切れなかったけど大丈夫りん!

❁ サルコペニアとは、筋肉量が減少し、生活に必要な機能が低下した状態を指します。

☑ サルコペニアチェックをしてみましょう!

- ペットボトルのフタが開けにくくなった
- 横断歩道を青信号中に渡り切れない
- 片足立ちで靴下をはけない
- 階段の上がり降りがしんどい
- 頻繁につまづいたり、転びやすくなった



指輪っかテストもチェック!

両指の親指と人差し指で輪っかをつくり、  
利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを囲みます。

低い ← サルコペニアの危険度 → 高い



囲めない



丁度囲める



隙間ができる

※1つでもあてはまると、サルコペニアの可能性あり!

❁ サルコペニアの原因

### ①加齢

食欲不振による  
体重減少など



### ②活動不足

座る姿勢や  
寝る姿勢が長い



### ③病気

悪性腫瘍  
炎症性疾患など



### ④栄養

タンパク質等の  
摂取不足



❁ サルコペニアの症状とリスク



転倒・骨折



嚥下機能低下



寝たきり



認知機能低下



免疫力の低下



糖尿病等

★②～④が原因で、若い人でもサルコペニアになる可能性があります。

見た目がスリムなのに、体全体に占める脂肪の割合が多い状態を  
サルコペニア肥満(隠れ肥満)と言います。

若い女性の5人に1人がサルコペニア肥満と言われています。※1)  
運動をせず、食事制限中心の極端なダイエットをしている人は要注意!

※1) 国立長寿医療研究センターの研究による

❁ サルコペニアを防ぐための日常生活でのヒント!

### 1日3食、バランスよく食べる

主菜



副菜



主食



### たんぱく質をしっかり摂る



肉や魚を毎食手のひら分・納豆や卵も!

### ビタミンDをしっかり摂る



サケやうなぎ等に多い

日光浴も  
おすすめ!

### こまめに動く



家事をするなど  
なるべく動きましょう

### 筋力トレーニング



シルバーリハビリ体操がおすすめ!

### 有酸素運動

ノルディックウォークが  
おすすめ!



# サルコペニアになりやすい人

極端な

高齢で痩せ型の人



食事の摂取量が全体的に少ないため、栄養不足に…

運動習慣がなく、同じ姿勢でほとんど動かない人



座りっぱなし等で、ほとんど動かないと、筋肉量が低下

食事制限のみのダイエットをしている人、していた人



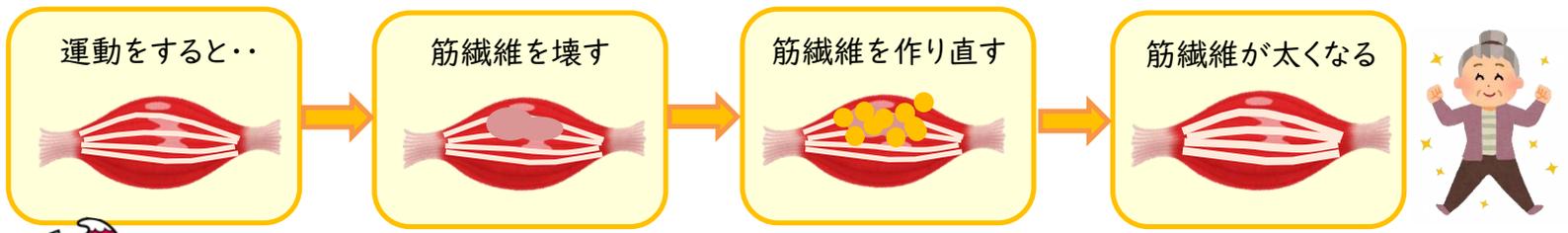
タンパク質等の栄養が不足し、筋肉量が減少することに…

## サルコペニアの予防に運動と栄養が必要な理由

筋肉は、作ったり壊したりを日々繰り返しています。若い人は、このバランスがほぼ一定に保たれているので、普通の生活で大幅に増えたり減ったりはしません。ところが、高齢者になると、壊す量を作る量を上回るため、普通の生活をしていても、筋肉は減りやすくなってしまいます。

### 『筋肉がつく』仕組み

✿ 筋肉は、筋繊維と呼ばれる細い繊維状の細胞が束になったものです。『筋肉がつく』とは、この筋繊維が太くなることを言います。



筋繊維を作り直して再生するときに、**たんぱく質等の栄養素**がすごく**必要**なんだりん!!

## 体にやさしいレシピ ~えびまめもち~

### 【材料】6個分(作りやすい分量)

- 白玉粉……………100g
- 水(表示を参考に)……………適量
- 塩……………ひとつまみ
- おき枝豆(冷凍)……………1/2カップ  
※解凍して水気を取っておく
- おきえび……………6尾(60g)  
※塩、料理酒(適量)をまぶす
- ごま油……………小さじ1
- 辛子醤油……………適量



エネルギー:260kcal  
たんぱく質:14.2g  
塩分:0.3g  
(1人あたり)

枝豆は、熟すと大豆に!  
たんぱく質と大豆にない  
ビタミンCを多く含みます!

✿もちもちして  
おやつやおかずにとぴったり!

### 【作り方】

- ① 白玉粉に分量の水と塩ひとつまみを加え硬めにこね、おき枝豆を混ぜ込む。
- ② ①の生地を6等分に分け、おきエビを包み込む。
- ③ フライパンにごま油をひき、両面を焼く。お好みで辛子醤油をつけていただく。



※餅のべたつきが気になる方は団子の粉に変更したり、水の代わりに絹ごし豆腐を使用してもかみ切りやすいです。