



## サルコペニア ～寝たきり予防は食事と運動～

### 👉 サルコペニアとは？

サルコペニアとは、加齢などによって筋肉量が減少する現象のことで、誰にでも起こりうる症状です。筋肉量は20歳代後半～30歳代をピークに、その後は徐々に減少します。何も対策をしなければ、60歳代になると20歳のときと比べて一般的に腕の筋肉量は10～15%、足の筋肉量は40%も落ちてしまいます。足の筋肉量が減少すると、ちょっとした段差につまずき、転倒しやすくなります。高齢者や骨の弱い人が転倒すると、大腿骨や骨盤を骨折し、それをきっかけに寝たきりになることが多くあります。日常生活に支障がないうちにサルコペニアを予防することが大切です。



### 👉 最近話題のサルコペニア肥満とは？

サルコペニア肥満とは、加齢によって筋肉量が減少し、脂肪が増加する状態です。サルコペニア肥満になると糖尿病リスクが19倍、女性は高血圧リスクが約2倍になるという報告があり、注意が必要です。女性はもともと皮下脂肪が増えるタイプの肥満が多いですが、閉経後はホルモンバランスが崩れるため内臓脂肪がつきやすくなります。女性は、加齢による筋肉の減少と内臓脂肪の増加が重なるため、サルコペニア肥満になりやすいのではないかと考えられています。サルコペニア肥満は、高齢者だけでなく中年にも起こるのが特徴です。

## サルコペニア、サルコペニア肥満チェック✓

#### 《筋力チェック》

- 高さ40cmの椅子から片足を浮かした状態で立ち上がり、立った姿勢を3秒間維持できない。
- 片足立ちで1分間続けられない。
- 片足立ちをしたまま靴下をはくことができない。

#### 《歩行能力チェック》

- 横断歩道を青信号で渡りきれない。

#### 《筋肉量チェック》

- 体組成計がある(筋肉量が分かる)場合  
筋肉率 男性：27.3%未満 女性：22.0%未満
- 体組成計がない場合  
両手の親指と人差し指で、ふくらはぎの最も太い部分を囲む。

どちらか一つでも当てはまれば筋肉量をチェックしましょう。これが当てはまる場合は、サルコペニアが疑われます。

すずらん薬局本店では体組成計がありますのでお気軽に測定

サルコペニア可能性	指がくっつかない	ぴったりくっつく	指が重なる
	低い	可能性がある	

#### 《上記の判定に加え、サルコペニア肥満チェック》

- BMI25以上(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

# 食事と運動でサルコペニア予防!

《たんぱく質》  
筋肉の主成分はたんぱく質なので補給することが大切です。特に、たんぱく質に含まれるBCAAはバリン、ロイシン、イソロイシンという3つの必須アミノ酸の総称で、筋肉を作ったり、修復したりします。



魚 肉 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

《ビタミンB群》  
口からとったたんぱく質から血液や筋肉を作るのを助けるために必要な栄養素です。



豚肉 玄米 ごま

《ビタミンD》  
骨を強くするだけでなく、筋力を増強させるためにもビタミンDをとることは有効と言えます。ビタミンDは日光浴により皮膚で活性化されるので、1日15分間の日光浴を習慣にしましょう。



干しいたけ 鮭 きくらげ

ちょっとした合間に

**つま先上げ**  
すねの筋肉を鍛える運動  
10~15回(できる範囲で)2~3セット

☆バスや電車に乗っている時やテレビを見ながら



**かかと上げ**  
ふくらはぎの筋肉を鍛える運動  
10~15回(できる範囲で)2~3セット

☆料理してる時や歯磨きをしながら



## おすすめ一品料理

### 鶏肉のごま和え

エネルギー	98kcal
たんぱく質	10.3g
塩分	0.7g



材料	2人分	
鶏むね肉	1/2枚	
酒	適量	
きゅうり	1/2本	
トマト	1/2個	
A	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2
	いりごま	大さじ1/2

#### 作り方

- 鶏むね肉は皮をとり、酒をまぶしてラップをし、電子レンジ(600W)で約10分加熱する。火が通り粗熱がとれたら手で裂く。
- きゅうりは千切り、トマトは種を取り一口大に切る。
- ボウルにAを合わせ、①、②を入れて和え、器に盛る。

### 木綿豆腐の肉巻きあんかけ

エネルギー	238kcal
たんぱく質	20.0g
塩分	1.4g



材料	2人分	
木綿豆腐	1丁	
干しいたけ	2枚	
豚もも肉(薄切り)	4枚	
サラダ油	小さじ1	
A	だし汁	1カップ
	濃口しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
B	酒	大さじ1
	片栗粉	小さじ2
水	小さじ4	
青ねぎ(小口切り)	少々	

#### 作り方

- 木綿豆腐はキッチンペーパー等で水気を切り、4等分に切る。
- 干しいたけは水で戻し、石づきを切り落として薄切りにする。
- 豚もも肉を広げ、①を巻く。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、③の巻き終わりを下にして並べて焼き色がつくまで焼く。
- ④にA、②を入れて蓋をし、10~15分煮込む。
- 肉巻きを皿にのせ、⑤で残った汁にBの水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、肉巻きにかける。
- 最後に青ねぎをかける。

筋肉を作るもととなるたんぱく質を多く含む食品を使ったレシピです。

#### 《鶏肉のごま和え》

鶏肉は脂身の少ないむね肉やささみを選ぶと良いでしょう。鶏肉には子供の成長にも必要なヒスチジンというアミノ酸が多く含まれています。

#### 《木綿豆腐の肉巻きあんかけ》

ボリュームがあり、食べ応えもある一品です。豆腐を使用しているので、カロリーを抑えたい方にもおすすめの一品です。

# ～すずらんイベント情報～

12月13日(土)14日(日)中国新聞楽シニア2014でブース出展しました。



薬剤師や栄養士が物忘れスクリーニングテストや体組成測定を行いました。大変多くの方々が興味を持ち、測定されました。体組成測定では内臓脂肪や腹囲、部位別の筋肉量などが測定できることにとても驚かれており、これからの健康管理のために継続的に測定したいという声もいただきました。

## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

### 『ふないる』からのお知らせ

#### 男の料理教室を開催しました



12月6日に男の料理教室を開催しました。今回は正月料理に挑戦しました！それぞれの地域や家庭のおせち料理についての話で盛り上がり、とても和やかで明るい雰囲気の良い教室となりました。



#### 子供の料理教室を開催しました

12月25日に子供の料理教室を開催しました。今回はクリスマスケーキ作りに挑戦しました。皆で協力してできました。



コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。



お問い合わせは  
すずらん薬局舟入店  
TEL：082-532-4193  
担当：出羽(でわ)

「すずらん薬局グループは、健康教室やサロンを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。」

#### 「木曜カフェ・リリーベル」

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。お正月はつつい食べてしまい、正月太りしていませんか。体重を元に戻すために欠食など食事に偏りがあっては体調を崩す原因にもなります。大切なのはバランスの良い食事と運動です！食事の相談もしておりますので是非お越しください。本年も皆様の健康をお祈りし、健康に役立てて頂くために努めていきます。



1月8日は  
お休みです！

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～午後3時ごろ



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

## 日常でできるインフルエンザの予防法



### ✔ インフルエンザの主な感染経路について

毎年流行するインフルエンザですが、感染するには主に二つの経路があります。

#### 【飛沫感染】

感染者が咳やくしゃみをする時、ウイルスを含んだ唾液や鼻水が小さな粒子となって飛び、それを吸入することにより感染します。この時ウイルスを含んだ粒子は1メートル前後で地面に落ちると言われています。



#### ● 飛沫感染を防ぐために ●

人との距離が重要になるので、流行期にはむやみに街中など人の多いところには出かけないようにしましょう。インフルエンザウイルスを保持していても発症していない人もいますので注意が必要です。外出する時にはマスクをしてしっかり感染予防をしましょう。



#### 【接触感染】

ウイルスを含んだ唾液や鼻水のついた手でドアノブや机などに触れ、別の人がそのドアノブや机などに触れた手で目をこすったり食事をしたりすることで感染します。



#### ● 接触感染を防ぐために ●

流水でもウイルスを洗い落とすことはできます。帰宅時、食事の前に手洗い・うがいをしっかりすることが大切です。



⚠ インフルエンザは例年3月頃まで流行します。暖かくなり始めてもしっかり予防を続けましょう。

★次回のテーマは、骨とカルシウムを予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索