

# サルコペニアを知っていますか？

ギリシャ語で“筋肉”を意味する「サルコ（sarco）」と、“喪失”や“減少”を意味する「ペニア（penia）」が組み合わさった、筋肉量や筋力が減少した状態のことを『サルコペニア』といいます。高齢になるとサルコペニアになりやすいと言われています。

## チェック！

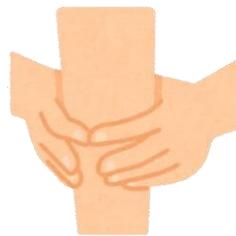
筋肉量が落ちていないかの目安になる、“指輪っかテスト”でセルフチェックしてみましょう。

### 【方法】

- ①椅子に座って、足を下ろします
- ②両手親指と人差し指で輪っかを作ります
- ③利き足では無い方のふくらはぎの一番太いところを囲んでみましょう



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低

サルコペニアの危険度

高

いかがでしょうか。あくまで目安にはなりますが、ふくらはぎと指輪っかの間に隙間ができるいると、筋肉量が落ちている可能性があり、サルコペニアの危険度が高まります。

その他、歩くスピードが落ちてきた（信号が青のうちに渡りきれない）、つまずきやすい、握力が弱くなってきた（ペットボトルのキャップが開けにくい）などはありませんか？

筋肉が落ちることによって、普段の生活に支障がでたり、転倒・骨折のリスクが高まります。

現在は大丈夫でも、年齢に伴って活動量や食事量が減り、徐々に筋肉量が減っていく可能性もあります。また、筋肉量が減るも、体脂肪量が増える、“サルコペニア肥満”も問題となってきています。

特に高齢者はサルコペニア肥満になりやすいと言われています。さらに、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすく、サルコペニアか肥満のどちらかひとつだけであることよりも、脳卒中などの疾患に繋がるリスクが高いと言われています。

# 食事でできることは・・



◎1日3食、バランスの整った食事を心がけましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

また、筋肉の構成成分となる、たんぱく質をしっかり取り入れることが大切です。



タンパク源となる食品は、1日に、両手のひらにのる分ほどが目安の量となります。  
1食に1つか2つは取り入れられるようにしましょう。

ところで、朝ごはんはしっかり食べていますか？

「朝はぎりぎりまで寝ていたい・・・」

「食欲がわからず、ほとんど食べなかったり、少しつまむ程度」

「もう何十年も朝食は食べてないな～」

などなど、良く耳にします。

実は、筋肉を効率よくつくるためにも、朝食は大切です。

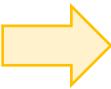
たんぱく質の1日の必要量を1食でまとめて摂った場合と、3食均等に摂った場合では、3食均等に摂る方が効率よく筋肉をつくれると言われています。

例えば、朝食はトーストとコーヒーのみだと、たんぱく質が5g（1食に15～20gほど取り入れられることが理想）であり、目標の量に対して少ないです。

しかし、トーストに卵焼きや目玉焼きをプラスしたり、飲物に牛乳を追加することで、同じパン食でもたんぱく質アップすることができます。



ジャムトースト + コーヒー  
エネルギー：190kcal  
たんぱく質：5g



卵トースト + 牛乳  
エネルギー：260kcal  
たんぱく質：15g

年齢とともに筋肉は落ちていくので、若いときから意識して筋肉をためておくことが大切です☆