

vol.20 栄養だより

2019.4

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: 肥満より怖い! ? サルコペニア肥満を予防しよう☆

サルコペニア肥満とは?

サルコペニアとは、加齢とともに筋肉の量が減少し機能が低下した状態のことです。近年はサルコペニアに肥満(体脂肪の増加)が重なって起きるサルコペニア肥満が問題になっています。高齢者の方だけでなく、早い人は40歳代で発症します。筋肉が少ないため外見では太って見えない方、または体重は若いころとあまり変わらない方も例外ではなく、サルコペニア肥満が進行する可能性があります。サルコペニア肥満は通常の肥満よりも、筋肉減少と脂肪増加が同時に起こることで、糖尿病・高血圧・脂質異常症など生活習慣病と運動機能の低下のリスクが高まります。

日常に筋トレを追加!

サルコペニア肥満予防には余分な脂肪を減らし筋肉量を増やすことです。有酸素運動に、簡単な筋トレを併用することが効果的!まずはウォーキング(目標6000~8000歩/日)に、右記のストレッチと筋トレを取り入れてみましょう。テレビを見ながらなど日常に取り入れて習慣づけましょう。

また、筋肉を増やすには食事も大切です。3食主食・主菜・副菜をバランスよく揃えること、特に良質なタンパク質を適正量取るようにしましょう。さらに筋肉・骨を強くするビタミンD(キノコ類・魚)・カルシウム(乳製品)も意識して取り入れるようにしましょう。

ストレッチ

片足を踏み出し両手は前足の太ももに。後ろ足は膝を伸ばして、踵を床に押し付ける。
目安左右30秒



筋トレ

机やイスに両手を置く。息を吐きながら踵を上げ、息を吸いながら戻す。
目安20回



サルコペニア

筋肉量
身体機能
低下



肥満

動脈性
疾患の
危険
因子



サルコペニア肥満

!リスクが
同時に進行



参考) サントリー健康情報レポート教えて!先生「サルコペニア肥満」

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)