

～サルコペニアを予防しよう～



『サルコペニア』ってなあ～に？

「サルコペニア」とは、ギリシア語で「サルコ＝肉」と「ペニア＝喪失」という意味を掛け合わせ、骨格筋肉量の減少を意味しています。骨格筋肉量が減少することで、徐々に筋力低下、機能低下が起こるため、寝たきりや要介護に近づくと言われてきました。筋肉の量は、20代をピークに30代以降は年1%の割合で減少していくため、特に30代から注意が必要です。40代以降では、サルコペニア、もしくはその予備軍が4人に1人も言われています。無意識でいると、いつの間にかサルコペニア＝寝たきり予備軍になってしまいますので、対策として食事法や簡単な筋肉トレーニングを取り入れてサルコペニアを予防し、筋肉からのアンチエイジングを始めましょう。

＜食事のポイント＞

- ◎ 筋肉のもとになる「動物性タンパク質」を十分摂取する。
- ◎ 脂肪を燃焼させたり、筋肉を作ったりするために必要な「ビタミンやミネラル」摂取する。
- ◎ バランスの良い食生活を心がける。
- ◎ 運動後30分以内に、たんぱく質を摂取する。

＜運動のポイント＞

毎日簡単な体操をしてみましょう。大切なのは体に負担にならない程度に、そして**継続**することです。

- ◎ 1分間片足立ち・・・椅子のそばで、左右1分間ずつ1日3回。

※バランスが取りにくい時は、椅子に指一本だけ添えてサポート

- ◎ スクワット運動・・・椅子の前で両足を肩幅に開き、つま先を30度を開きます。椅子から立ち上がる、座るをゆっくり、呼吸も意識して、5、6回を1日3セット。

秋バテ、要注意！！

◎秋バテの主な症状

「秋バテ」の主な症状としては次のようなものがあげられます。

- ・ 休んでも疲れが取れない、ボーッとする
- ・ ストレスを普段よりも多く感じる
- ・ 目の疲れ、肩こりや頭痛が酷い
- ・ 常に疲れた感じやだるさがある、身体が重い
- ・ 睡眠不足になる、朝スッキリとしない
- ・ 風邪をひく

※少しでも当てはまる方は、注意が必要かもしれません。

◎予防と改善方法

- 入浴・・・ぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- 軽い運動・・・脳内で体を活性化させるホルモンが分泌される。
- 冷え予防・・・冷房で身体をひやしすぎない。服装の調節をする。
- 胃の調子を与える・・・体を温める食材や温かい飲み物を積極的に摂る。

『柿が赤くなれば、医者が青くなる！』

柿には主なものとしてビタミンCやビタミンA、カロテン、タンニン、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。また二日酔い解消に効果を発揮する成分も含まれています。

～おいしい柿の選び方～

- ①「ヘタ」で選ぶ
4枚のヘタが隙間なく果実に張り付くようについているものを選びましょう。ヘタの色はできるだけ緑色が残っているものがいいとされています。
- ②外見で選ぶ
果実の色は全体に濃いオレンジ色。色むらがなくヘタのへりまで均等に色づいているものが良いです。形は整っているものを選びます。
- ③手に持って選ぶ
実際に手に取ってみて、ズッシリと重みを感じるものを選びます。固さは固すぎず、柔らかすぎないものを選びましょう。

☆栄養指導☆

受付時間	月・火・水・金	9:30～16:30
	木・土	9:30～12:00
相談時間	約 30 分	

『サルコペニアの簡単なチェック方法』

- (1) 片足立ちで靴下がはけますか？
- (2) いすに座り、片足で立てますか？
- (3) 片足立ちで60秒キープできますか？

1つでも「いいえ」の回答があった場合は、下半身の筋力が低下している可能性があります。

また、握力の測定や、歩行速度の測定から判定する方法もあります。

- 握力：男性で30kg、女性で20kg未満となった場合、筋力の低下が疑われます。
- 歩行速度：横断歩道を一信号で渡りきれなくなったら、要注意です。(歩行速度0.8m/秒以下)

～ サルコペニア予防レシピ ～

『鮭のポテトグラタン風』

《材料 1人分》

- | | |
|--------------|-----------------|
| ・ 鮭 70g | ・ バター 2g |
| ・ 塩 0.5g | ・ 粗びきコショウ 0.02g |
| ・ コショウ 0.01g | ・ パン粉 2g |
| ・ ジャガイモ 80g | ・ ピザ用チーズ 10g |
| ・ 牛乳 50g | ・ ピーマン 10g |
| ・ スキムミルク 5g | |

《作り方》

- ① 鮭は洗い、水気を取り、塩、コショウする。
- ② ジャガイモはスライスしておく。
- ③ 温めた牛乳にスキムミルクを溶かし、バターと粗挽きコショウを入れる。
- ④ グラタン皿に②を敷き、その上に①をのせて③をかけ、パン粉、チーズをかける。
- ⑤ ピーマンは細切りにして、④の上に飾り、オーブンで焼く。

※ビタミンDが豊富な鮭は、カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品と一緒に調理すれば、さらに効率よくビタミンDを摂取することができます。ジャガイモはコラーゲン生成に必要なビタミンCを多く摂取できます。

～ 秋バテ予防レシピ ～

『ネバネバ丼』

疲れた胃腸を休めるためのレシピ

《材料 2人分》

- | |
|-----------|
| ・ ご飯 200g |
| ・ 山芋 100g |
| ・ 納豆 1パック |
| ・ オクラ 3本 |
| ・ アボカド 半分 |
| ・ 麺つゆ 適量 |

《作り方》

- ① 山芋をすりつぶします。
- ② オクラを2～3分茹でて包丁でたたくようにしてみじん切りにします。
- ③ 納豆にたれを半分入れて、よく混ぜます(混ぜるほど粘りが出てきます)
- ④ アボカドはお好みの大きさに切ります。
- ⑤ ご飯を盛り、①～④をのせます。
- ⑥ 麺つゆを回し入れます。

※お好みで卵黄をのせたり、麺つゆをわさび醤油に変えても美味しいです♪

『サバの梅酒煮』

血流をよくする血管のアンチエイジングレシピ

《材料 2人分》

- | | |
|--------------|-----------|
| ・ さば 1尾 200g | ・ にら 0.5束 |
| ・ 梅干し 2個 | ・ ごま油 4g |
| ・ 生姜 7.5g | |

(煮汁)

- | |
|-----------|
| ・ 昆布 5cm |
| ・ 水 100cc |
| ・ 醤油 27g |
| ・ 梅酒 22g |
| ・ 砂糖 3g |
| ・ みりん 9g |

《作り方》

- ① さばは、うろこを取り、頭と内臓を処理し、しっかり水洗いします。水気をしっかり取り、2つに切り分けます。生姜は皮を剥き、薄切りにします。煮汁用の昆布は濡れ布巾でふいておきます。にらは食べやすい長さに切ります。
- ② 圧力鍋に煮汁の材料を合わせ、火にかけます。煮立ったら①のさばと生姜、梅干しを入れます。
- ③ ふたをして強火にかけ、蒸気が上がったなら弱火にして5分加圧し、火を止めて自然に圧力が下がるまで10分自然放置しておきます。
- ④ ふたを開け、再度火にかけます。ここではやや強火です。お玉で煮汁をさばにかけて照りを出します。
- ⑤ 昆布を半分に切って器に敷き、さば、梅干し、生姜を盛り付けます。煮汁でにらをサッと煮、ごま油で仕上げ添えます。