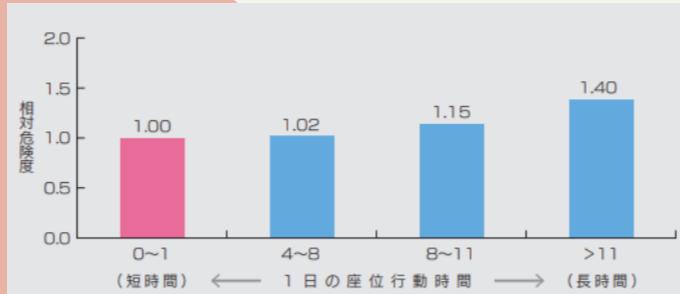


少しでも活動量を増やしましょう！

座っていたり、横になっている状態（座位行動）の取りすぎは立っている時と比べてエネルギー消費量が少なくなります。それだけでなく、定期的に運動している人でも座る時間が多いため、そうでない人と比べて寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病罹患率や心疾患罹患率が高いことが報告されています。仕事中に立ち上がる時間を作ることで座りっぱなしを中断したり、買い物やウォーキングなどで運動をするのがよいとされています。



座りすぎと寿命の関係
厚生労働省 標準的な運動プログラム 座位行動 より
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index_00003.html?msclkid=0e3053d3cf2b11ecbc431619c504356

筋肉量アップには筋トレをしましょう！

筋肉量を増やすには筋力トレーニング（レジスタンストレーニング）を行いましょう。特に大きな筋肉が多くある両足を使ったメニューが効率よく筋量を増やせます。普段運動をしない、もしくはこれから運動を始めた人には日常の中でも行える筋トレから始めてみましょう。その一例を紹介します。始めは簡単な目標を決めて、コツコツ続けるのが大切です。ジム等の運動施設の利用もよいでしょう。

壁向かいスクワット

- 壁に両手をついて、背中を伸ばします
- そのままの姿勢で

ゆっくり腰を下ろしていきます



カーフレイズ（かかと上げ）

- 可能な限りかかとを上げます
- ふらついてしまう場合は動かないもの（壁やテーブルなど）に手を付いて行います
- 両足で出来るようになったら、片足でやってみましょう



SLR



- 足を伸ばしたまま、ゆっくりと挙げ下ろします
- 反対側の足は膝を立てておきます

スプリットスクワット

- 前後に足を開き、ゆっくり沈みます
- 姿勢は伸ばしたままでおこないます



食行動と体成分から見た

骨格筋量を増やすポイント

骨格筋量が少ないと将来寝たきりのリスクに

骨格筋とは身体を支える骨についている筋肉です。運動習慣の欠如や活動量の低下、痩せ過ぎや肥満などにより骨格筋が減少することで骨粗鬆症や変形性関節症など（運動器障害）を起こし、要支援や要介護になりやすいと言われています。

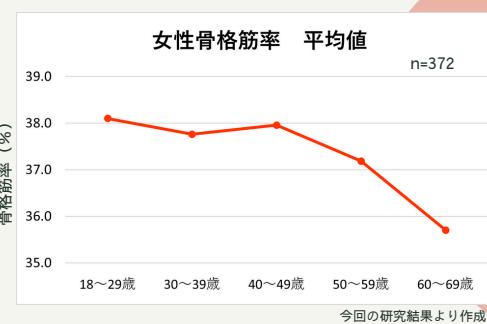


厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業 ガイドライン第3版」図表-1を参考に作成
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index_00003.html?msclkid=0e3053d3cf2b11ecbc431619c504356

骨格筋量は加齢により減少する

加齢により骨格筋量に変化が見られることは様々な研究で報告されています。全身の筋肉は20歳をピークに1年に1%ずつ減少しているとも言われています。

生活習慣によっては骨格筋量が急激に減少する可能性があります。しかし適切な食事と運動で骨格筋量を回復できることが分かっています。



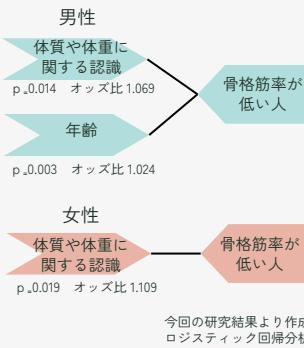
骨格筋率が低い人は食行動に問題あり？

今回我々は骨格筋率(骨格筋量kg÷体重kg×100)が高い人と低い人で食行動に違いがあるのか、食行動質問表を用いて研究してみました。その結果、骨格筋率が低い人では下記のチェック項目によくあてはまることが分かりました。

食行動チェック（体质や体重に関する認識）

- ✓ 水を飲んでも太るほうだ
- ✓ 太るのは甘いものが好きだからだと思う
- ✓ 他人よりも太りやすい体质だと思う
- ✓ 食べてすぐ横になるのが太る原因だと思う
- ✓ 太るのは運動不足が原因だと思う
- ✓ それほど食べていないのに痩せない

（男性のみの項目）
(肥満症診療ガイドライン2022 P65食行動質問票より)



このチェック項目では、認識にズレがあるかが分かると言われています。例えば、太りやすい体质ではないのに太りやすい体质と認識していたり、たくさん食べているのにそれほど食べていないと認識しているなどのズレです。他にも運動不足に関する項目もあります。このことから私たちの研究では、認識にズレがあることと、運動不足であることに気が付くことで骨格筋率が改善すると考えられました。

朝食でのタンパク質摂っていますか？

タンパク質は筋肉・臓器・皮膚・骨・歯・毛髪・爪などの体の材料になったり、ホルモンや神経伝達物質、酵素、免疫機能を構成したり、エネルギー源になる(4kcal/g)などいろいろな役割をしています。そんな身体の中でとっても重要なタンパク質ですが、近年タンパク質の摂取は一時期より減少しています。

中でも筋肉は常に分解されていて、合成は食事を摂ったときのみ。そのため毎食の食事でタンパク質を摂ることが大切になってきます。合成を促進するためには毎食20~30gのタンパク質が必要と報告されていて、特に日本人は朝食でのタンパク質摂取が少ないとされています。まずは朝食でタンパク質をしっかり摂ることが筋肉維持に重要です。

たんぱく質摂取量の平均値(20歳以上)



朝食の例



自分の食事を振り返ってみよう！

左のチェック項目でよくあてはまつた方は特に自分の食事量と下記の1日の食事摂取量を比較してみましょう。

1日の食事基準量

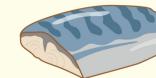
毎食食べてほしい食材

✓ タンパク質

アミノ酸スコアが高い肉、魚、大豆製品、卵、乳製品を毎食1~2品組み合わせて摂取しましょう。筋肉は常に合成と分解を行っているため、毎食摂取することが重要です。



鶏むね皮なし 80g
P: 18.6 g



さば 80g
P: 16.5 g



絹豆腐 100g
P: 5.3 g



卵 1個
P: 6.2 g



牛乳 200ml
P: 6.6 g

豚バラなど脂質が多い食材もあるので、出来るだけ脂質の少ない食材を選びましょう。

✓ 野菜

緑黄色野菜と淡色野菜を毎食摂取することで体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が摂れます。食事からのビタミンC摂取が多いと骨格筋量が多いとの報告もあります。



生野菜なら
1食両手分
(120 g)



ゆで野菜なら
1食片手分
(120 g)

1日の摂取目標量が350gなので、1食 120gを目指しましょう。

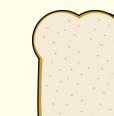
✓ 炭水化物

炭水化物の中の糖は体の主要なエネルギー源として使用されます。エネルギーが足りなくなると筋肉が分解されてしまうため、炭水化物を摂ることは筋肉を保つために重要です。



ご飯 100g

168 kcal



食パン 6枚切り 1枚 60g

156 kcal



ゆでうどん 1袋 180g

189 kcal



ゆでそば 1袋 160g

211 kcal

ご飯やパン、麺によっては同じ量でもエネルギーが大きく異なる場合もあります。栄養成分表示で確認してみましょう。また炭水化物の摂取量は個人によって異なります。

その他1日の中で食べてほしい食材



きのこ類
50 g程度



海藻類
50 g程度



イモ類
ジャガイモなら
100 g程度



果物類
バナナなら
1本100 g程度

食べていない食材がある場合は積極的に取り入れてみましょう。