



## ～運動するうえで必要な筋肉量について～



暑さも和らぎ過ごしやすい日が増えてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、10月の祝日には「スポーツの日」がありますが、

今回は「スポーツの秋」にちなみ、運動するうえで必要な筋肉量についてお話しします。

筋肉とは体をつくる組織の1つで、体を動かす、運動する、姿勢を保つ、

内臓や血管の働きを支える、外部からの衝撃から体を守るなどの役割があります。

成長するにつれ筋肉の量は増えていきますが、25～30歳頃にピークを迎え、40歳頃より低下していきます。



### サルコペニアという言葉をご存じでしょうか？

高齢になるに伴い、筋肉の量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態のことを言います。筋肉量減少に加え、筋力低下(握力など)や身体機能の低下(歩行速度など)のいずれかが存在するとサルコペニアと診断されます。サルコペニアの主な要因は加齢ですが、運動不足や疾患、栄養不良も危険因子となります。サルコペニアになると、立ち上がりや歩行がだんだんとつらくなり、放置すると歩行困難にもなってしまうことから、高齢者の活動能力の低下の大きな原因となっています。

転びやすい



疲れやすい



歩くスピードが遅い



蓋が開けづらい



また、サルコペニア肥満という言葉もあります。体内の筋肉が脂肪に変わり、体脂肪が増加している状態を言います。これらのサルコペニアやサルコペニア肥満の予防には食事と運動が大切になってきます。

食事



- ◎3食をバランスよくしっかり摂る
- ◎体をつくるたんぱく質をしっかり摂る



運動



- ◎運動習慣を身につける
- ◎活動的な生活を送る



### 【サルコペニア対策】体をつくるたんぱく質を摂ることが大切です。

1日の摂取量は体重1kgあたり1.2～1.5g程度が目安です。つまり、体重が60kgの方であれば、毎日72～90g程度のたんぱく質を摂取する必要があります。また、たんぱく質は1食に偏らず、なるべく3食均等に摂ることが大切です。

ご自分の摂取量の目安を計算してみましょう。

$$\text{1日たんぱく質摂取量 (g)} = \text{体重 (kg)} \times \text{係数 (1.2～1.5g)}$$

### たんぱく質は…筋肉・血液など体をつくる

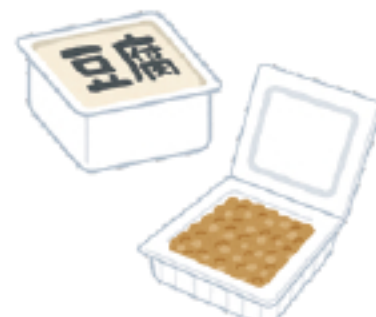
肉や魚介類、卵や大豆製品、牛乳や乳製品に多く含まれており、特に動物性食品には良質なたんぱく質を含みます。良質なたんぱく質とは人に欠かせないアミノ酸を多く含み、体の中で効率よく利用されるたんぱく質のことです。たんぱく質の種類には体の中で作られないものもあるため、食事から摂る必要があります。

#### たんぱく質を多く含む食品

動物性



植物性



他にも…ビタミンDは筋肉の成長を助け、カルシウムの吸収を良くする役割があります。(鮭、サンマ、干し椎茸、マイタケなどに多く含まれる)

最後に、たんぱく質を摂ることだけが大切というわけではありません。主食や副菜などもバランスよく摂ることが大切で、様々な食品摂取が体の機能を維持するのに重要です。また、腎機能や肝機能に疾患がある方は、たんぱく質の制限も必要な場合があるので、医師や管理栄養士の指示に従いましょう。