

サルコペニアを予防する食事

加齢や運動不足、低栄養などにより筋肉量が減少してしまう状態をサルコペニアといいます。筋肉量は、個人差がありますが、40歳を過ぎた頃から減っていきます。サルコペニアは誰にでも起こりうるものです。いつもまでも元気に若々しく生活するために、バランスの良い食事と適度な運動が、筋肉量を維持向上し、サルコペニアを予防する大切な要因と考えられています。そこで今回は筋肉量を効率よく増やすための食材をご紹介します。

◆筋肉量を増やすために大切な栄養素

①タンパク質

朝はパンとコーヒー、昼はそばだけといった方はタンパク質が不足しているかもしれません。筋肉はタンパク質からできていて、日々分解されそして新しく合成されます。ですからタンパク質は毎日摂る必要があります。1日に必要なタンパク質量は、目安として、体重に1～1.2をかけた数字になります。例えば体重が60kgの場合、60～72gのタンパク質が必要になり、状態によってはそれ以上必要になる場合があります。

タンパク質はアミノ酸からできていて、体に必要なアミノ酸は20種類です。そのうち体内で合成できないアミノ酸を必須アミノ酸といいます。これは食べ物から補給するしかありません。タンパク質は、野菜やご飯などにも含まれていますが、その量は少なく必須アミノ酸のバランスも良くありません。タンパク質を多く含みしかも必須アミノ酸のバランスがよい食べ物とはなんでしょうか。それは、肉、魚、卵、大豆、大豆製品、乳製品などです。ですから、これらの食材は毎食欠かさず摂りたいものです。

主食のご飯や副菜の野菜などに含まれるタンパク質の量は、1食につきおよそ5g程度になります。したがって、主菜から摂るタンパク質の量は、体格にもよりますが1食あたり少なくとも15g程度は摂りたいものです。ここで注意しなければならない点は、お肉を100g食べたからといってタンパク質を100g摂ったことにはなりません。肉や魚に含まれるタンパク質の量は100gあたり約20gです。

朝食で主菜が納豆だけではタンパク質の量としては少し足りないかもしれません。お味噌汁に豆腐や油揚げなどを入れたり、卵を追加してもよいでしょう。



食品中に含まれるタンパク質(目安)

肉100g	約20g
魚100g	約20g
卵1個	約6g
牛乳200g	約6g
納豆40g	約6g
チーズ15g	約3g

タンパク質を摂るタイミングですが、運動の後に摂ると効果的です。運動後はコップ1杯の牛乳などがお勧めです。

※腎機能や肝機能が悪い方は、タンパク質を制限する場合がありますので、医師にご相談ください。

②ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるビタミンです。骨粗しょう症でよく聞かれるビタミンですが、タンパク質の合成を促進するビタミンでもあります。ビタミンDは、魚介類、きのこ類、たまごなどに多く含まれています。ビタミンDは日光に当たると体内で合成されますので、お天気の良い日はお散歩で日光浴などはいかがでしょうか！

サルコペニアは静かに進行しますので、自覚症状がない場合が少なくありません。そのため早期に気づくことが困難です。最近、小さな段差でつまずく、歩く速度が遅くなった方などは、サルコペニアが疑われるかもしれません。ご心配な方は当院の人間ドックで調べることができますのでご相談していただきたいと思います。



管理栄養士
宮口 登