



高齢者の筋力の維持&向上

～スポーツの秋到来、体動かすには最適の季節～

スポーツの秋。積極的にからだを動かすにはとてもよい気候になりました。早朝にトレーニングウェア姿の高齢者がハツラツとウォーキングしている様子は、自分も見習うべきだと反省しています。皆さんの楽しそうな様子を見て、健康的で長生きするためには、日常の運動と食事の工夫がとても大切だと強く思います。今回は、高齢者の筋力維持のための食事についてお伝えいたします。

★ 高齢者の筋力低下対策

「フレイル」「サルコペニア」という言葉を耳にする機会も増えてきました。サルコペニアは、加齢による筋力量の減少、および筋力の低下のことを言います。サルコペニアになると日常生活における立ち上がる、座るなど基本的な動作も思うようにいかなくなります。また、「フレイル」は虚弱、つまり心身の活力低下を指しています。いずれも筋力を維持するために運動やリハビリは大切ですが、実は栄養補給が重要なのです。

筋力を維持または向上させるには、筋肉の原料であり、成長に欠かせない「たんぱく質」を取ることが必要です。たんぱく質とは、肉や魚、大豆製品や卵などおかずになるようなものを言います。また、エネルギーに変えるために必要な「炭水化物」も十分でなければ、からだは足りないエネルギーを蓄えた「たんぱく質」から取ろうとします。そのため主食とおかずを組み合わせる食事を取ることが重要なのです。

★ 「フレイル」「サルコペニア」 予防に必要なたんぱく質の量

たんぱく質摂取量は、1日あたり体重1kgにつき1g以上が望ましいとされています。つまり体重60kgの方の場合1日60gのたんぱく質が必要となります。高齢者が運動する日は、食事量の低下を踏まえ1.1～1.2倍が目安とされます。

《良質なたんぱく質を多く含む食品と目安量》

卵 1個	6g	まぐろ 赤身80g	18g
牛乳 コップ1杯200cc	7g	かつお 80g	21g
鶏もも肉 80g	13g	鮭 80g	18g
豚肉ロース 80g	15g	納豆 1パック	6g

★ たんぱく質と運動後の筋肉ケア

運動後はケアが大切です。使っばなしではなく、ちゃんとケアすることで元気に長く活動できるわけです。

心地よい日光を浴びてからだを動かすと、骨を丈夫にするビタミンDが体内で作られます。骨粗鬆症を予防するためには、ウォーキングなどの手軽に取り組める運動習慣を取り入れることをおすすめします。また、食品のアミノ酸（たんぱく質の集まり）バランスは大切で、からだの中で作ることができない必須アミノ酸のうち、特にロイシンは筋たんぱくの合成促進を行う効果があるため、運動を積極的に行った日には、良質なたんぱく質を忘れずに取るようにし、運動と栄養ケアをセットで考えつつ、いつまでも活動的に過ごしましょう。

秋鮭ときのこの焼き浸し

秋鮭は良質のたんぱく質とビタミンDが豊富に含まれています。



材 料 2人分

秋鮭	2切れ	しめじ	40g
塩	少々	人参（紅葉型）	適量
かぼちゃ	60g（スライス4枚分）	めんつゆ（希釈）	150ml

下準備

- ① かぼちゃは、厚さ3～5mmに切り、電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ② 人参は紅葉型に抜き、容器に少量の水を入れて人参を浮かべ電子レンジで20秒加熱する。
- ③ しめじは、石突を取っておく。

作り方

- ① めんつゆは、水で希釈して好みの味に調整し、いったん過熱してから冷ましておく。
- ② 秋鮭は、軽く塩をして両面を焼く。
- ③ 電子レンジで加熱したかぼちゃとしめじは、フライパンで焼き目を付ける。
- ④ ①のめんつゆに鮭、かぼちゃ、しめじ、人参を約30分漬け、器に盛り付ける。