

筋肉痩せ、していませんか？

何もないところでつまづく、階段の上り下りがつらい、すぐに休みたくなってしまふ…。

こんな悩みはありませんか？もしかしたら「筋肉痩せ」が原因かもしれません。

加齢に伴う運動不足や栄養不足などが主な原因で、筋肉は60歳ごろから急激に減少していきます。

若ければ大丈夫なのかというそういうわけでもなく、自動車やエスカレーター、ネット注文など、体を動かさなくてもよい便利な世の中になったことや、最近ではコロナ禍で外出する機会が減ったことによる運動不足、ダイエットによる栄養不足などの影響もあり、若い世代であっても他人ごとではない話題です。

田中 恵 株式会社 日本予防医学研究所 研究員/栄養士



カラダをつくる支える大切な部位

筋肉にはどんな役割があるのでしょうか。体を動かす、立ったり座ったり体を安定させる、という機能だけでなく内臓や骨などを守る役割もあり、腹筋は「天然のコルセット」と呼ばれることもあります。他にも血液の流れを作ったり、体温を作っているのも筋肉です。ちょっと意外なところでは水分を蓄える役割で、筋肉が少ない人は水分を蓄えておくことが苦手で脱水症状を起こしやすい傾向にあります。

動きに関するだけでなく、肌のハリや美しい姿勢、肩こりやむくみ、冷え、内臓機能などとも関係している、大切な部位です。

筋肉をつけるには①体を動かそう！

何よりも大切なのは体を動かすことです。動かすことで筋肉は傷つき切れてしましますが、タンパク質などによってすぐに補修されます。切れる・補修する、を繰り返すことで強くなり「筋肉がつく」のです。おすすめはスクワットやウォーキングで、どちらも足だけでなく腹筋や背筋など全身の筋肉を鍛えるのに最適です。ウォーキングはただただ歩くのではなく、背筋を伸ばして大腿で早歩きを意識して、一日にできれば30分～1時間程度が理想です。スクワットはゆっくりと椅子に座るようなイメージで、10～30回く

らいを目安にひざや腰に負担がかからないように注意しましょう。

体の土台となる足腰を鍛えることで、つまづきや階段などが楽になりますよ。

筋肉をつけるには②タンパク質を摂ろう！

次に、食事を見直してみましょう。材料がないと建物ができないのと同じように、筋肉の構成成分であるタンパク質がなければ筋肉を作ることはできません。しかし残念ながら現代人の食生活はタンパク質不足に陥っています。食が細くなってしまっても量が取れない場合、ダイエットで食生活が乱れている場合、野菜中心の生活など原因は様々です。一日に約50～60gくらいのタンパク質が摂取の目安で、10g摂るには、卵なら1.5個、牛乳なら300mL、鶏ささみ50g、豚もも肉50g、紅サケ50g、納豆70g、絹ごし豆腐200gがおおよその目安です。一度に食べるのではなく三食に分けてこまめに食べるようにし、一種類だけでは栄養のバランスが偏りますから、いろいろな種類のバランスよい食事を心がけましょう。

筋肉をつけるには③アミノ酸を摂ろう！

食事に含まれているタンパク質はそのまま使われるわけではなく、消化してアミノ酸へと分解・吸収され、そのアミノ酸が体の中でタンパク質へと合成されます。年齢を重ねるごとにこの消化・分解・吸収力は落ちていきます。食事ですでにタンパク質を摂ったとしても、吸収できなければ意味がありません。逆にたくさん食べることで胃腸をフル稼働させなくてはならず、胃腸疲れになってしまうなんてこともあるのです。食事だけでは足りない分はサプリメントで補うのがおすすめです。体に負担をかけないように筋肉の基を摂るにはアミノ酸がよく、余計な脂質や糖質がほとんど含まれていないのも特徴で、効率よく栄養摂取ができます。食が細くなってきてたくさん食べられないという方や、ダイエット中で食事管理しているという時も活躍しますね。日頃の食事や運動で筋肉痩せを予防し、動きやすいアクティブな日々を手に入れましょう！

タンパク質を10g摂るには



※1日のタンパク質目安量は50～60gです。