

# 食事と運動で筋力低下を 予防しましよ

## ❖ 加齢にともなう体の変化

寒くなってきたからか、体が以前のように動かない…。坂道や階段を以前のように早く登れない…。そんなことはありませんか。今回は加齢にともなう起る体の変化と食事についてお話しします。

加齢によるホルモンの減少に伴い、男性は40歳代、女性は50歳代に筋肉や骨量が大きく減少することがわかっています。また、食べものを消化して吸収する力も弱まるため、筋肉や骨を作る力も減少します。筋肉量が減り、相対的に内臓脂肪の蓄積が多くなることで糖尿病などの生活習慣病を発症しやすくなります。

## ❖ 高齢期に重要なたんぱく質

加齢にともなう起る筋肉や骨の減少を防ぐためには、たんぱく質をしっかりと取ることが重要です。たんぱく質は筋肉や骨などを作る材料になるため、不足すると筋肉や骨が減少するリスクが高ま

魚・肉・たまご・大豆製品 1日の目安量



ります。日本人の食事摂取基準によると65歳以上が必要な1日のたんぱく質量は、20〜30代の若者と同じです。ぜひ毎日の食事にたんぱく質を多く含む食材を取り入れましよう。

食材の目安量としては手の平の大きさで量を測る「てばかり法」がおすすです。たんぱく質は魚、肉、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。量を食べられない人は、栄養価が高い魚、肉、卵を優先して食べましよう（慢性腎臓病の人やたんぱく制限のある人は主治医に相談してください）。同じ種類の食べ物を多く取りすぎると栄養素に偏りが出てしまいます。先ほど紹介した食材の種類と量を目安に3食にバランスよく取り入れることが重要です。

また、胃や腸での消化、吸収をよくするために、食事の際はしっかりと噛むことも重要です。しっか

りかむことで食材が細かくなって胃に送られるため、胃や腸で吸収されやすくなります。食事時間の目安としては1食あたり15分以上かけて食べることを意識してましよう。

## ❖ 食事とあわせて適度な運動を行いましよう

たんぱく質の摂取とあわせて適度な運動を行うと筋肉の増加に効果的です。筋肉は、下半身に集中しているため、お尻や太ももの筋肉を鍛えると良いでしょう。また、運動により血液中のブドウ糖や脂肪の利用が促進され、血糖値が低下するため、生活習慣病（糖尿病・高脂血症など）の予防や健康増進にも有効です。

## ❖ 食後の運動で高血糖予防

何も食べていない状況で運動することはおすすしません。空腹時に運動すると、筋肉から分解されてエネルギーが生み出されるため、筋肉の減少につながる可能性があります。また、糖尿病の人は血糖値が乱れる要因にもなりますので、運動する際には、軽めの食事をしてから行いましよう。

運動を行うおすす時間帯は、食後30分から1時間です。食後は血糖値が高くなりますので、食後に運動を行うと高血糖予防にも効果的です。

## 健康だより

### 筋肉

### の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は  
**瀬崎 由佳** 管理栄養士

生活習慣病の予防には、筋力アップが効果的です。適度な運動とたんぱく質をしっかりと取ることによって筋肉量の維持につながります。今日の食事が明日の体、そして10年後の体を作ります。この機会に毎日の食事を振り返ってましよう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



梅本 <sup>そら</sup> 青空 くん (0歳6カ月)

父・裕也 さん 母・晴美 さん  
(和田内区)

にいに大好き♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先町健康推進課  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711

## 2・3月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

2月16日(木) 午前9時

3月16日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

2月16日(木) 午前10時

3月16日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

2月3日(金) 午前9時20分

### + 1歳6か月児健診

3月14日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

2月17日(金) 午前9時20分

### + 3歳児健診

3月14日(火) 午後1時20分

## Child-Care

### 2月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水) 身体測定(身長・体重)

3日(金) 豆まき

6日(月) 親子で読書

8日(水) 牛を見に行こう

10日(金) バレンタインカード作り

13日(月) バレンタインチョコ作り(要予約)

15日(水) 誕生会見学

17日(金) 新聞紙遊び

20日(月) ブロック遊び

22日(水) 製作(雛飾り)

24日(金) 砂場遊び

27日(月) しゃぼん玉遊び

育児相談(電話・面接)  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時  
体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課  
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

※予定が変更になる場合があります。