

お肉と運動で介護予防

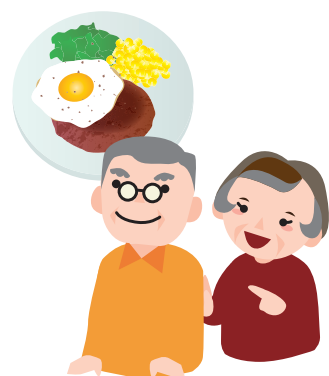
社会医療法人全仁会

倉敷平成病院

理学療法士

近藤

洋



先日、某TV番組で、親が寝たきりにならないための魔法の声かけとして「もつと肉、食べるようにしなよ。」という言葉を紹介していました。「お肉は脂肪やコレステロールが高いから控えています。」「私は体の健康を考えて粗食にしています。」とおっしゃる方も多いのではないのでしょうか？肉は欧米型の食事でメタボリック症候群（通称・メタボ）になりやすく健康を害しやすい、という悪いイメージがあるかもしれませんが、しかし近年、体力が徐々に落ちてくる高齢者で特に積極的に食べた方がよいと言われています。肉には三大栄養素の一つのタンパク質が多く含まれ、このタンパク質が体の筋肉を作る栄養素であることはご存じのことと思います。肉を敬遠したり、粗食が健康に良いと考えるあまり、こ

のタンパク質が十分に摂取できず栄養不足（低栄養といえます。）となり、体の筋肉が減り痩せてしまうのです。現在、70歳以上の3～4人に1人が低栄養の危険があるとも言われ、また高齢者において筋肉が減少すると、転倒や要介護状態、さらには死亡のリスクが高まるということが明らかにされています。タンパク質の不足→筋肉が痩せる→転びやすくなる→骨折や頭を打つ→介護が必要な状態になる、という可能性が高くなるのです。

では、どうしたら低栄養を防ぎ、筋肉を減らさずに健康でいられるのでしょうか？まず大切なのは食事です。バランスの良い食事が大切であることは言うまでもありませんが、特にタンパク質が重要で、牛・豚・鶏などの肉類や魚類、卵や大豆製品、乳製品などから摂取できます。摂取量の目安は、一日当たり体重(kg)×1gなので、体重が60kgの方は一日60gのタンパク質が必要です。表に食品のタンパク質含有量を示していますので参考にしてみてください。加えて近年、ビタミンDが筋肉を作る作用を促進することが知られています。魚類（特に鮭）やキノコ類（特にキクラゲ）に豊富に含まれ

ているので、これらを一緒に食べるとより筋肉がつきやすくなります。また「BCAA」というタンパク質の成分も筋肉を作る作用を促進することが知られており、この成分を強化したドリンク剤なども市販されているので活用するのも良いでしょう。

しかし、食事だけでは筋肉は十分に増えません。そこで大切なのは運動です。運動は、少ししんどいな・疲れたなど感じるまで行うことが必要です。難しい方は軽い負荷でも毎日続けることで効果が得られます。また日常生活では、なるべく移動は歩いたり、エレベーターを使わずに階段を使ったりすることも工夫できるポイントです。また運動後30分以内にタンパク質を摂るとより効果的に筋肉がつくので、運動後に牛乳を飲むのも良いでしょう。

高齢なのに元気で活発な方は肉好きが多い、なんてことを聞いたことありませんか？あながち間違いではないかもしれませんがね。お肉を悪者扱いせず普段の食事の中に取り込み、しっかりとタンパク質を摂って運動し、健康で長く過ごして生きたいですね。



表 食品のタンパク質含有量

食品名	目安	タンパク質(g)
牛もも肉(赤肉)	薄切り3枚 90g	19.2
豚ロース肉(赤肉)	厚切り1枚 90g	20.4
鶏ささみ	大2本 90g	22.1
鮭	1切れ 80g	17.4
鶏卵	1個 50g	6.2
木綿豆腐	1/4丁 75g	4.9
牛乳	1杯 200g	6.6
ごはん	1杯 150g	4.1

※糖尿病をお持ちの方、心臓や腎臓の機能低下を指摘されている方、肥満がある方は食事や運動に注意が必要ながありますので、医師にご相談ください。