

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

肥満より怖いサルコペニア肥満！！

「立つ、歩く」という機能が低下する「ロコモティブシンドローム」に続き、加齢とともに筋肉量が低下する「サルコペニア」という言葉が知られるようになりました。さらに筋肉が減り、脂肪の量が多い状態のことを「サルコペニア肥満」と言い、通常の肥満よりも生活習慣病などにかかりやすく、運動能力の低下により寝たきりのリスクも高くなります。

1つでも当てはまると要注意！サルコペニア肥満チェック

1. 手を胸の前に組んでから椅子に座り、片足で立ち上がる
2. 片足立ちで靴下をはく
3. 60秒間片足立ちをキープする



サルコペニア肥満が気になるからと食事制限によるダイエットを行うのは逆効果です。運動不足＋栄養不足によっても筋肉量が減ってしまうからです。特に筋肉の材料になる肉や魚・卵・乳製品などのタンパク質を積極的に摂るようにしましょう。下半身の筋力アップにはスクワットが効果的です。1日10回を目安に継続して取り組んでみましょう。※腰を痛めないように気をつけてくださいね！



る肉や魚・卵・乳製品などのタンパク質を積極的に摂るようにしましょう。下半身の筋力アップにはスクワットが効果的です。1日10回を目安に継続して取り組んでみましょう。※腰を痛めないように気をつけてくださいね！

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未

大分県津久見市大字長目 2115 番地の 5 連絡先 0972-85-0539