

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス!

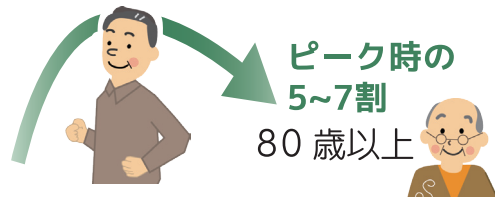
知っておきたいサルコペニア

サルコペニアとは...

骨格筋・筋肉 (Sarco) が減少 (penia) していることです。

加齢による筋肉量の低下

ピーク 20 歳代後半～30 歳代



その他の原因による筋肉量の低下

- 廃用症候群
- 低栄養 など

筋肉量の低下は
身体機能の低下
につながる。

転倒・寝たきり

摂食・嚥下障害

呼吸障害

骨量が低下した骨粗鬆症に比べると、筋肉量が低下したサルコペニアはあまり知られていません。サルコペニアを予防・改善するために、まずはサルコペニアの存在を知ることから始めてみましょう。

サルコペニアを防ごう!

筋力トレーニングが最も有効です。栄養面では、細胞や筋肉をつくるたんぱく質 (分岐鎖アミノ酸) と、骨粗鬆症防止・骨の強化に有効なビタミン D の摂取が大切です。

適切な運動

筋力トレーニング

※ 分岐鎖アミノ酸を 2g 以上含む栄養剤を併用するとさらに効果的です。



栄養管理

分岐鎖アミノ酸

- ロイシン ... プロセスチーズ
- イソロイシン ... カツオ、鳥むね肉
- バリン ... 豚ロース、卵



ビタミンD

- ... イワシ、鮭

参考：知っておきたい高齢社会の健康問題 サルコペニア Q&A