

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

「筋肉量」意識していますか？

みなさまはご自身の「体重」を意識されていますか？ 例えば、健診で「肥満」と言われた人は「減量」を目標にし、「やせ（低体重）」と言われた人は体重を増やすように意識しているかもしれません。では、ご自身の筋肉量はご存じですか？ 体重がオーバーしていても、体脂肪量が少なく、筋肉量が多ければ、必ずしも減量の必要はありません。反対に肥満ではなくても、筋肉量が少なく、体脂肪量が多ければ「隠れ肥満」と診断されます。

01 なぜ筋肉が必要？

今までと同じ生活を続けていると、加齢に伴い、自然に筋繊維は減少・萎縮します。その結果、筋肉量が低下し、基礎代謝量も低下します。1日のエネルギー消費量の約70%が基礎代謝によるもののため、消費エネルギーが減り、太りやすくなります。筋肉がしっかりあることで肥満の予防となり、動ける体を維持できるため、転倒や怪我の防止にも繋がります。年齢を重ねても、いきいきとした生活を続けるために筋肉量の維持が大切です。

02 筋肉量を維持・増量するために

まずは生活習慣を見直しましょう。運動習慣がない場合、いきなり運動を始めても疲れて長続きしないことが少なくありません。睡眠をしっかりとり、1日3食の食事に炭水化物・タンパク質（肉・魚・卵・豆腐類）、野菜類をそろえましょう。特に、筋肉の原料となるタンパク質は意識して毎食とるようにしましょう。

日常生活では日々の姿勢から見直し、歩く距離を少し増やすなど日々の活動量を増やしましょう。身体が慣れてきたら、筋トレを取り入れ、筋肉を増やしていきます。特に下肢筋力は加齢に伴う筋肉の減少率が大いので、意識して下肢の筋トレを行うことをお勧めします。すぐに変化するものではありませんが、1か月、3か月と続けることで体は確実に変わっていきます。コツコツと続けていきましょう。

ヘルチェックでは、InBody（体組成）測定を行っています。InBody測定は、体重計では測定できない体水分、タンパク質、体脂肪、筋肉などの構成を定量的に分析する検査です。検査後、管理栄養士や保健師によるカウンセリングもお受けいただけます。この機会に一度、ご自身の体組成を測定してみませんか？

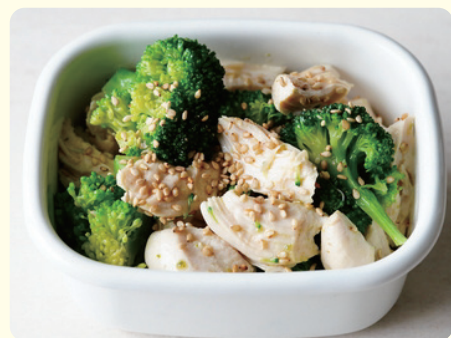
（保健師：伊藤）

効果的な下肢の筋トレ（スクワット）の方法はこちらからご覧いただけます。



ヘルチェック作成マイヘルスメモより

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 198kcal

たんぱく質……19.5g 炭水化物……9.6g
脂質……6.2g 塩分……0.6g

さっぱり！ 鶏ささみとブロッコリーのレモン醤油和え

主食 筋肉を増やすためにタンパク質の摂取はもちろん重要ですが、ビタミン群も筋肉量アップには欠かせない栄養素です。ブロッコリーはビタミン群が豊富で、脂肪燃焼を促す働きや、タンパク質をアミノ酸に変えて筋肉に合成する働きが期待できます。また、レモンに含まれるビタミンCは、抗酸化作用があり体の免疫機能を向上させ、クエン酸は疲労回復に役立つ栄養素です。運動後におすすめの副菜となっています。

材料（2人分）

- 鶏ささみ……………1本
- ブロッコリー……………1株

- A
- レモン汁……………小さじ1/2
 - 醤油……………小さじ1/2
 - 和風だし……………小さじ1/2
 - オリーブオイル……………小さじ1/2
 - いらごま……………適宜

作り方

- 1 鶏ささみは筋を取って、小さめの一口大に切って茹でる。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて電子レンジで加熱する。
- 3 Aの調味料は全て合わせておく。
- 4 ボウルに①～③を全て入れてよく混ぜる。
- 5 お皿に盛り、お好みでいらごまをかける。

ささみはフレーク缶（1/2缶程度）、ブロッコリーは冷凍のものを使用すると、さらに手軽に作るができます。