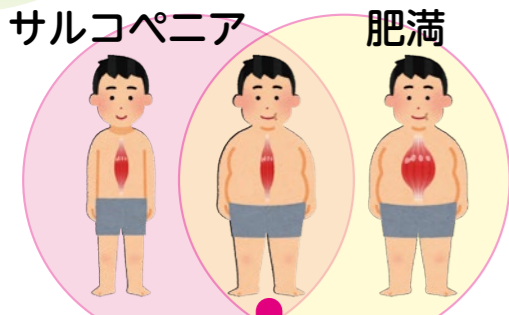


実はメタボよりも恐ろしい… サルコペニア肥満!!



サルコペニア肥満
 (“サルコペニア”による転倒・骨折のリスクと“肥満”による生活習慣病のリスクが同時に高まる)

「サルコペニア」という言葉を聞いた事がありますか？これは、加齢に伴う筋力の低下や筋肉量が減少した状態の事をいいます。このサルコペニアと、脂肪が蓄積する肥満があわさった状態を「サルコペニア肥満」といいます。

なぜサルコペニア肥満が怖いのか？

サルコペニア肥満で怖いのは、生活習慣病や要介護のリスクが一気に高まってしまふという事です。高血圧のリスクでは、男性では標準の1.7倍、女性では2.3倍になります。糖尿病になるリスクは2.7倍にもなり、寝たきりになるリスクは男性では標準の3倍、女性では約6倍にもなるとも言われており、サルコペニア肥満は、生活機能の低下と生活習慣病を併せ持つ、とても危険な状態と言えるのです。

あなたは大丈夫？このような場合は要注意!!!

以下の事に当てはまる方は、サルコペニア肥満を引き起こす可能性が高いと言えます。ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

- ふだんの生活の中で、つまずいたり滑ったりすることがしばしばある
- 猫背の姿勢になっていることが多い
- 握る力が弱くなってきた (ペットボトルや瓶のふたなどが開けにくいなど)
- 階段よりもエレベーターやエスカレーターをよく使う
- どこへ行くにも車で移動する
- 以前に比べて、歩く速度が遅くなってきた
- 運動(特に筋トレ)はあまりしない
- 食事制限だけのダイエットをしたことがある
- 外食が多い
- タンパク質(お魚やお肉)をあまり摂っていない



対策② 食事

効率よく筋肉を増やすには**良質なタンパク質**を取りながら、バランス良い食生活を送る事が大切です。タンパク質には筋肉をつくる大事な「アミノ酸」が含まれています。肉類や魚類、卵類、大豆類、乳製品など、どれか一つは毎食取り入れるように心がけていきましょう。

1食あたり「手のひら1枚分」の量を目安に食べると良いでしょう。

※目安は1食あたり手のひら1枚分

対策① 運動

ウォーキングや自転車、水泳といった有酸素運動だけではなく、サルコペニア肥満対策として効果的と言われているのが、筋肉に負荷をかけて行う「筋力トレーニング」です。特に太ももやふくらはぎといった下半身を中心に行う事で、効率よく筋力を強化する事ができます。

おすすめは「スクワット」!!!

スクワットを行う場合、素早く行うよりも、**ゆっくり立ち上がり、ゆっくりしゃがむ**動作を意識して行うことで、より筋肉へ負荷をかけることができます。

「食欲の秋、運動の秋」だからこそ食事と運動でサルコペニア肥満対策を!!!

「サルコペニア肥満」の場合は、筋肉が衰える事でその隙間を埋め尽くすように脂肪に置き換わっていくので、減量しても見た目がほとんど変わらない事も珍しくありません。いわゆる「隠れ肥満」と言えます。外見や体重だけでは判断する事が難しいため、普段から、筋肉量や体脂肪率を測ることが出来る「体組成計」で、健康管理を行ってみても良いでしょう。



Happy! Smile!!うるマルシェ!!!

11月1日(金)からのうるマルシェは、1st Anniversary Event などが盛りだくさん!

美味しいものもたくさんご用意して皆さまのご来店をお待ちしております!

イベントの詳細は、うるマルシェの店頭ポスター、ホームページ、Instagram、Facebook をご覧ください。

公式ホームページはこちら

公式 Instagramはこちら

公式 Facebookはこちら

イオン具志川店

マクドナルド

うるマルシェ Urumarché

スーパースポーツゼビオ

ヤマダ電機 勝連

☎ 098-923-3911

広報うるま 2019 10月号