



## 今月は栄養科が担当いたします！



### 栄養と筋肉

### 今回は、栄養と筋肉の関係についてのお話です。

私たちの髪の毛や爪が毎日伸びるように筋肉でも日々代謝(合成と分解)が行われています。日常的に私たちの身体では合成・分解が筋肉で発生しており、合成と分解がどちらかに偏ることで肥大や萎縮が表現化します。したがって、きちんとした栄養を取らないと筋肉量の維持・肥大には繋がらないことになります。

食事を摂るという行為は筋肉の合成を促し、分解を抑制します。食事を摂ることで筋肉の量が増えるということになります。

しかし、高齢者では食後に筋肉の合成の反応が低下する同化抵抗性というものがあります。この存在により、加齢に伴い**筋肉量が減少しやすい**という状態が発生します。

ですが、十分なタンパク質を摂取し、アミノ酸の供給量を増やすことで筋肉の合成はより行われるようになります。

加えて、筋肉の合成にはエネルギーの存在が不可欠です。十分なエネルギー補給ができていないと、筋肉の合成に回したかったはずのたんぱく質がエネルギーのために消費されてしまいます。

昨今「たんぱく質をしっかり摂ろう」という話題が良く上がる背景には、たんぱく質を十分に摂ることによって筋肉量の減少を防ぎつつ、ADLを維持できるようになるからという理由があったわけです。しかし、やみくもに運動をしても筋肉量は増えるどころか減る場合があることを知っておいてください。きちんと適切な量の食事を食べることによって筋肉というのは肥大したり、維持できたりするものです。

栄養的観点から筋肉というものは一定のカロリーを取ったうえで、十分なタンパク質を摂取することにより、肥大・維持が可能になっていくものと考えられます。

身体の機能を維持するためには何よりも食べることが大切です。そのうえで筋肉を増やそうとするにはたんぱく質を十分に摂ることが大切になります。



vol.67/12月号

発行/地域医療連携室

後援/せたな町



ホームページ



LINE / ライン



Instagram



Tik Tok

病院公式SNSも  
ご登録ください😊



## 今月のひとさら

### 何にでも合う万能調味料！



#### 【材料】(3人分)

- ・味噌…大さじ3
- ・みりん…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・はちみつ…大さじ1  
(砂糖なら大さじ2)
- ・醤油…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・にんにく…少々
- ・生姜…少々

今回のかわら版は筋肉やたんぱく質のお話でしたので、たんぱく質を多く含む肉・魚に合う万能調味料をご紹介します！

焼いても煮ても美味しく食べられてオススメです！

#### 【作り方】

材料すべてを混ぜるだけ！

※味噌を酒やみりんできれいに溶いておく  
とダマにならず使いやすいです！

#### 【公開医療講座のご案内】

日時：12月18日(木) 15:00~16:00

場所：道南ロイヤル病院 大会議室

テーマ：「認知症のリスクと予防について」

講師：作業療法士 飛田 康介

\*お電話にてご予約下さい。(☎84-5011)

当日参加も受け付けています。

#### 【年末年始の診療案内】



	外来	訪問リハビリ	通所リハビリ
12/30(火)	午前通常診療 午後休診	通常営業	通常営業
12/31(水)	休診	休み	休み
1/1(木)	休診	休み	休み
1/2(金)	休診	休み	休み
1/3(土)	休診	休み	休み
1/4(日)	休診	休み	休み
1/5(月)	通常診療	通常営業	通常営業

では具体的にどのくらいのたんぱく質を摂取すれば良いのだろうか、という話になります  
※腎不全等により、医師や管理栄養士にたんぱく質の摂取量を制限されている場合を除きます。

## たんぱく質量

たんぱく質の推奨量 (g/日)		
年齢	男性	女性
1-2歳	20	20
3-5歳	25	25
6-7歳	30	30
8-9歳	40	40
10-11歳	45	50
12-14歳	60	55
15-17歳	65	55
18-29歳	65	50
30-49歳	65	50
50-64歳	65	50
65-74歳	60	50
75歳以上	60	50

厚生労働省よりたんぱく質の推奨量を表に表しました。  
推奨量の意味としては「この量を摂れば支障はないです」という量になります。

数字を見ていると何となくわかると思うのですが、ピンときません。  
男性の一番多い65gという数値の量で、食材に置き換えます。  
平均的な鶏もも肉で概算で1枚200gあります。  
鶏もも肉(皮有)の100g当たりのたんぱく質量は16.6gです。  
つまり、鶏もも肉では1日2枚程度食べなければいけない量ということになります。

実際はここにお米や野菜のたんぱく質が僅かに乗ってくるので、1枚と半分程度で良いと考えていますが、それでも数字だけでみると1日2枚程度は必要になってくるとなかなかハードだと実感します。  
なので、3食に分散させて推奨量を満たす方がハードルはかなり下がることになります。2食で2枚食べるより3食で2枚食べた方が食べる量は少なくなります。

卵だと1個当たり6g程度のたんぱく質が摂れます。  
つまり10-11個食べれば推奨量を満たします。



若い人は運動などによって筋肉を疲労させる機会が増えると、たんぱく質の摂取量は少し増やしていきます。  
体重×1.1倍～1.4倍程度はあり得る範囲と考えています。あまりに増やし過ぎると今度は血管系や循環器系の臓器に負担をかけることになりますので注意してください。  
高齢者は推奨量程度の摂取が望ましいです。ここは注意するようにしてください。

何事も一つのものだけで必要な要素を満たそうとすると考えたよりも労力がかかってしまいます。  
とくに食事では労力だけではなく、その後のモチベーションやストレスへ変わっていきますので今後の食生活へも影響することになります。  
食事はバランスよくさまざまなものを食べることでそういった労力やストレスを分散させることができます。

## まとめ

たんぱく質は意識的に摂った方が良いです。  
エネルギーも十分に摂るようにしてください。  
たんぱく質だけでも筋肉は付きにくいですし、むしろ筋肉が減る可能性もあるのできをつけてください。  
運動と食事の両方からアプローチをしましょう。



## 冬の「冷え」とリハビリの関係

12月の寒さは筋肉や関節をこわばらせ、普段より動きづらさを感じやすくなります。体が冷えると血流が滞り、立ち上がりや歩行がぎこちなくなることもあり、転倒予防の面でも注意が必要です。動き出す前には、軽い準備運動で体を温めましょう。

おすすめは「肩まわし」です。椅子に座ったまま、ゆっくり大きく前後に10回ずつ回すだけで、肩や背中がほぐれやすくなります。また、下肢を温めるには「座って足踏み」が有効です。片足ずつゆっくり持ち上げ、太ももまわりを動かすだけでも準備になります。足先の冷えが気になる方には「足首まわし」も手軽です。つま先で大きな円を描くように回すと、ふくらはぎが温まり、歩き始めがスムーズになります。どの運動も痛みのない範囲で、呼吸を止めずに行うことがポイントです。冬こそ、無理のない軽い運動を取り入れて、日々の動きやすさにつなげていきましょう。

