

# けんこう通信



## メタボより危険！？サルコペニア肥満とは。

### みなさん、サルコペニア肥満を知っていますか？

ふつうの肥満よりも生活習慣病のリスクが高いため  
今回はサルコペニア肥満についてご紹介いたします。  
今後のために、ぜひ参考にしてみてくださいね～！

#### サルコペニア肥満とは・・・

まずサルコペニアとは、加齢性筋肉減弱症と言って、  
加齢に伴って筋肉量が減少し、機能が低下する現象のことです。  
サルコペニア肥満は、サルコペニアと肥満の両方を併せ持つ状態をいいます。  
サルコペニア肥満になると、歩行動作などの生活機能の低下に影響を与え、  
さまざまな病気や、要介護・寝たきりになるリスクが高くなります！

### サルコペニア 肥満チェック

#### 肥満度と筋肉率（体重の占める骨格筋の割合）でチェック！

また、筋肉率が測定できなくても、下半身の筋力ぐあいでも簡単にチェックできます。  
※BMIが25以上、かつ筋肉率【男性：27.3%、女性：22%未満】の方は該当

#### BMI25以上

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

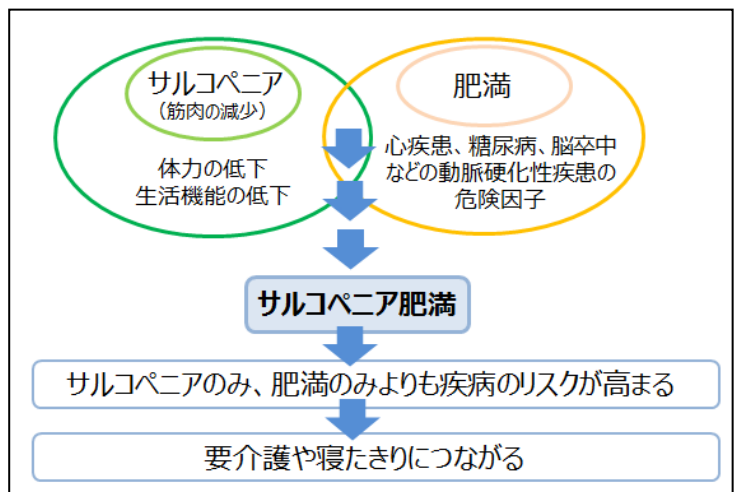


#### 次のいずれかに該当

- 片足立ちで靴下をはけない
- 椅子に座り、片足で立てない
- 片足立ちが60秒キープできない

### サルコペニア肥満になるとどうなる!?

筋肉の減少は、転倒、骨折、寝たきりなどを引き起こします。また、肥満は、糖尿病、脳卒中、疾患病などのリスクがあります。サルコペニア肥満の場合、どちらか一方の場合よりも生活習慣病のリスクが高まります。  
また、サルコペニア肥満は間違ったダイエットによっても起こります。運動をせずに食事量だけ減らして減量すると、筋肉量が減少し、サルコペニア肥満につながります！



## 予防策★

食事と運動で撃退！

筋肉づくりのための食事と、ウォーキングなどの有酸素運動、筋トレの3本柱が大切です。

筋肉の量は、加齢とともに減少していくため、とくに**40歳代以降は、意識して運動を行いましょう！**

### 【食事】

#### 筋肉をつくったり修復する（タンパク質）

- ・赤みの肉・魚
- ・大豆製品（豆腐、納豆、油揚げなど）
- ・牛乳・乳製品

#### 筋肉づくりをサポートする（ビタミンB群）

- ・豚肉
- ・魚類（うなぎ、さば・あじなどの青魚、まぐろなど）
- ・貝類（あさり、しじみ、かきなど）
- ・きのこ類（舞茸、えのき茸など）
- ・種実類（ごま、ピスタチオ、アーモンドなど）
- ・玄米



### 【運動】

#### 筋トレ

- ・スクワット

足を肩幅に広げ、椅子に腰かけるように膝を90度まで曲げます。3秒かけてかがみ、3秒かけて戻ります。

#### 有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・水泳・アクアビクス



ひかり健康保険組合では、加入者の皆様の

健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

### けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

希望の方は、メールアドレスを添えて、[当組合](#)までお気軽にメールください。

ご相談はこちらから

- ころとからだの健康相談



**0120-835-839**

※通話料別、24時間受付  
ご利用いただけます。



- ころとからだの相談ポータルサイト「健康・ころのオンライン」

## ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 3-13-5 光 3 号ビル 8F

☎03-5951-7422 📠03-5951-9663

2015/10/26