

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が低下することで、筋肉量が減少します。そして生活習慣病や心疾患などが発症しやすくなります。

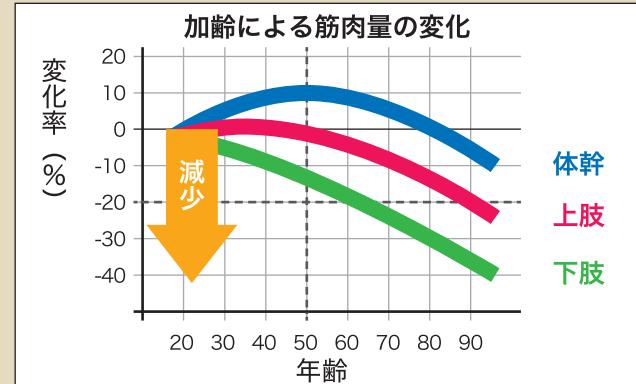


筋肉量は年齢を重ねると減少します。特に下肢の筋肉の減少は20代から始まります。減少し続けるとサルコペニアになります。

### サルコペニアとは

骨格筋量が加齢や病気などにより減少し、筋力低下や身体機能の低下をきたした状態です。以前に比べ、歩みが遅くなった、握る力が弱くなった、重いものが持てなくなったなどの症状が現れます。

筋肉は多くのエネルギーを使う器官。  
筋肉量が減少することで、エネルギー消費量も減少。  
使われずに余ったエネルギーは脂肪となり体に溜まり、その結果が**肥満**につながります。



日本人女性 2,301 名の調査結果 (谷本ら 日老医誌 47:52,2010 から作成)



### サルコペニア

- \* 筋肉量の減少
- \* 筋力の低下
- \* 身体機能の低下



### 肥 満

- \* BMI (体格指数) 25以上
- \* 体脂肪率 32%以上
- \* 腹囲 90 cm以上 (女性)

### サルコペニア肥満

糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病発症リスクが非常に高まる！



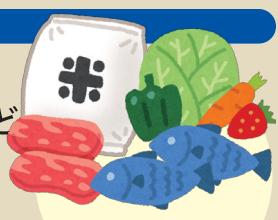
外見的にはさほど太って見えない「隠れ肥満」にもご注意を、体重(BMI)のみでなく体脂肪率や腹囲のチェックも大切



## 効果的なサルコペニア対策は「食べる」+「動く」

### 食べる

- ・タンパク質 (筋肉生成)  
肉・魚・大豆・卵など
- ・炭水化物 (動力源)  
米・パン・麺など
- ・カルシウム・ビタミンD (転倒、骨折予防)  
牛乳・ゴマ・きのこ・青魚 (DHA)



### 動く

- ・スクワットなどの簡単な筋力トレーニング
- ・歩くときは歩幅を広く  
プラス 10 cm
- ・階段を使う
- ・テキパキ動く

