

メタボより危険!?

サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）とは、加齢に伴って筋肉の量が減少し、機能が低下する現象のことで、サルコペニア肥満とは、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。

# サルコペニア肥満を知っていますか？



監修  
筑波大学大学院教授  
久野 譜也

## サルコペニア肥満チェック

サルコペニア肥満かどうかは、肥満度と筋肉率（体重に占める骨格筋の割合）で調べます。また、筋肉率が測定できなくても、下半身の筋力の低下ぐあいで、簡単にチェックできます。  
※BMIが25以上で、筋肉率が男性で27.3%未満、女性で22%未満の方はサルコペニア肥満に該当します。

BMI 25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





# サルコペニア肥満はどうしてよくないの？



## ふつうの肥満よりも生活習慣病のリスクが高まります

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、心疾患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。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るのです。



# どうすればサルコペニア肥満を予防できるの？



## 食事と運動の両輪で撃退！

サルコペニア肥満を予防するには、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。**

※腰や膝に痛みのある方は、運動は行わないでください。また、持病のある方も医師と相談してください。

### 食事



**筋肉をつくったり修復する** **タンパク質**

- 赤身の肉・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・さんま・いわしなどの青魚、まぐろなど)
- 貝類(あさり、しじみ、かきなど)
- 大豆・大豆製品(納豆、枝豆、きなこなど)
- 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

### 筋トレ



- 筋トレを行うときの注意点**
- それぞれ10回を1セットとして、1日1~3セットをめやすに行いましょう。
  - 呼吸を止めないように、「1, 2, 3」と数を声に出してカウントしながら実施しましょう。
  - 反動をつけずに行いましょう。
  - 使っている筋肉を意識して行いましょう。
  - 痛みのない範囲で行いましょう。痛みがでる種目は行わないようにしましょう。
  - 回数やセット数は徐々に増やしましょう。

### 有酸素運動

- ウォーキング
- 水泳・アクアビクス



#### スクワット

足を肩幅に広げ、椅子に腰掛けるように膝を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。

#### 膝伸ばし

椅子に浅めに腰を掛け、3秒かけて片方の膝をまっすぐにのばし、3秒かけて戻ります。片方10回行い反対の足も同様に行います。

#### 後ろ蹴り出し

椅子や壁に手を置き、3秒かけてかかとから足を後ろへ持ち上げ、3秒かけて戻ります。片方10回行い反対の足も同様に行います。※上半身が前傾したり、腰を反らせたりしない。