



花の色が美しい季節になりました。
暖かい日も多くなり、外気浴も気持ちよい季節ですね。
まだまだ寒暖差が激しい時があるので体調を崩さないように
お気をつけください。



フレイル・サルコペニアを予防しよう！

「フレイル・サルコペニア」ってどんなことかご存じでしょうか？

フレイルは「虚弱」を意味しています。サルコペニアは「加齢による筋肉量の減少」、
超高齢社会の中、健康寿命を延ばすために注目されている言葉です。

人間の筋肉量は30代位から少しずつ減少し、80代では20代のころと比較して
30~40パーセント近く失われると言われてしています。

サルコペニアはふくらはぎ周囲の長さを測る「指輪っかテスト」という簡単な検査法に
より自分でチェックすることができます。

【指輪っかテスト】

ふくらはぎのいちばん太い部分が、両手の親指と
人差し指で作った輪よりも小さく隙間ができれば
サルコペニアの可能性が高いと考えられます。
指輪っかテストでは、体格に比例する手の大きさを
用いて、ふくらはぎの筋肉量が体格に比べて
維持されているかを確認することができます。

指輪っかテスト



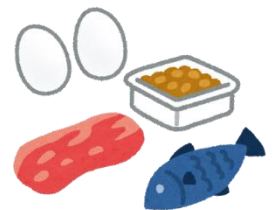
フレイル・サルコペニアの改善には、バランスの良い食生活は重要な要素です。

健康管理・体調管理に欠かせないビタミンやミネラルはもちろんですが、筋肉の維持・再生に不可欠な「たんぱく質」を毎食欠かさずとるように意識しましょう！

たんぱく質は『お肉、お魚、大豆製品(とうふ・納豆)、卵類、乳製品』
に多く含まれています。外食やコンビニでお食事を選ぶときもこれらの
食品を欠かさず選ぶようにしましょう。

一度栄養状態が悪くなると、負のループに陥ってしまい元の元気な
状態に戻りたくても戻れなくなってしまうことも…。

引き返せなくなる前に！元気なうちに食生活を見直しましょう！



お食事のこと、
お気軽に管理栄養士に
ご相談ください。

1日3食、バランスよく食べることが
健康なからだづくりには大切です！

