



平成25年8月1日発行

サルコペニア肥満を防ぐ

「サルコペニア」って何？

皆さんは、「サルコペニア」という言葉を聞いたことがありますか。「サルコ（筋肉）ペニア（減少）」とは老化にともなって筋肉量が減り、筋力が低下する現象のことで、要介護や寝たきりになるリスクが高くなる要因と考えられています。一方、筋肉量はトレーニングによって作られ、何歳であっても増やすことができることが知られています。

「サルコペニア肥満」ってこわいの？



サルコペニアと肥満の両方をあわせもつ、「サルコペニア肥満」と呼ばれる新しいタイプの肥満が高齢者で目立ち始めています。老化によって筋肉が衰えたところに、脂肪がついてしまい、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすくなるほか、寝たきりの原因にもなるため、早めの対策が必要です。少し小太りなくらいだから、自分は大丈夫だろうと思っている方は、ご注意ください。

もしかして自分も「サルコペニア肥満」かも！？

筋肉量のピークは20代でその後は少しずつ落ち、50代からは急激に減ると言われます。しかし、身長や体重がほぼ変わらないことから、気づきにくいのがサルコペニア肥満の特徴です。30歳からの若いうちから、予防に取り組むのがよいでしょう。

サルコペニア肥満になりやすいのは・・・

★60代から増加

筋肉は老化や運動不足で使わないと衰えて細ります。筑波大学の久野譜也教授によると、60代からサルコペニア肥満が増え始め、70代になると、3割が該当したそうで、誰でも起こりうることなのだそうです。

★女性に多い

女性は皮下脂肪がつくタイプの肥満が多く、閉経により内臓脂肪がつきやすくなるのではと考えられています。

★筋肉の割合が少ない&太り気味の人

筋肉の割合（市販の体組成計で測定）が、男性で27.3%未満、女性で22%未満で、かつ体格指数BMIが25以上の方は要注意です。

サルコペニア肥満を防ぐには・・・

大切なことは、『筋力アップ』と『脂肪を減らす』ことです。

①下半身の筋トレ（スクワットや太ももの上下運動）

細くなった筋肉を取り戻すために、毎日5分間×数回を行うだけでもOK！

②有酸素運動（ジョギングやウォーキング）

脂肪を燃焼してくれるジョギングやウォーキングなどの運動を筋トレと一緒に行うのが効果的です。



③動物性タンパク質（肉や魚など）を積極的にとる

筋肉の量を増やすには、筋肉の材料となるタンパク質を取ることが大切です。



太るのを気にしている方は、脂肪の少ない部分（赤身の肉、鶏のささみ、白身魚など）を選ぶのが賢いですね。



夏休みがチャンス！？
こどもだけで作ろう♪お昼ごはん



子どもたちにとっては嬉しい長い夏休み。外で友達と遊んだり、プールに行ったりと、思いっきり夏を満喫しているのではないのでしょうか。そんな中、夏休み中のお昼ご飯の用意に悩まされているおうちの方も多いのではないのでしょうか？前もってすべて準備しておくのもよいですが、大人が下準備のみしておいて、あとは子どもにおまかせしてみませんか？自分でつくった達成感や、喜びが味わえ、食べることの興味や楽しさにつながります。火や、包丁を使うのは子どもだけだと心配なので、ちぎったり、折ったり、簡単にできるものをご紹介します。自由研究にもなりますよ～！

レッツ！クッキング♪



その①組み合わせは自由自在★オリジナル丼～♪

家にある材料を組みあわせて、オリジナル丼を作ってみましょう。おうちの方が用意するのは、ごはんと簡単な具材だけ！自由に自分の発想で好みの味を見つけてみよう！

まずは食材をさがそう！

- ハム、チーズ、かまぼこ、漬物、つくだ煮、納豆、たらこ、ちくわ、なめたけ
- きゅうり、レタス、トマト、しそ、のり、青のり、わかめ、ツナ缶、ゴマ
- 醤油、酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング、ソース…

★たとえば…ごはん+ハム+チーズ+レタス+ミニトマト+ドレッシング=サラダ丼



その②冷凍うどんは電子レンジで温めて オリジナルうどん

うどん+材料はオリジナル丼と一緒にOK♪

★たとえば…レトルトのミートソースや、カレーをかけて電子レンジでチン！

チーズをのせるとさらに豪華になりますよ♪つけ添えにレタスやミニトマトで見たいもばっちり！



●●お料理するみんなへ●●

食材や調味料をどう組み合わせたらおいしくなるかまずは想像しましょう。盛り付けもどうやったらおいしそうに見えるか、考えながら盛り付けてみよう！

食べたことがない食材や調味料はちょこっと味見してみましょ。お父さんやお母さんが好きそうなものを考えてみるのもいいですよ。おいしかったものはぜひ家族にも作ってあげてくださいね。 坂田

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

ヒトという生物は、本来、動く“動物”です。動かないでいると、廃用性萎縮といって体の機能がだんだん萎縮して弱っていきます。入院すると、手足の筋肉はみるみる衰えていくのでよくわかりますよね。人間の体は、動かさなければならぬようにしくみに出来てしまっているのです。生活が楽になった分、体を動かす時間をつくって楽しみたいものです。

大畑

くいしんぼうの本棚～12～絵本編

『14ひきのあさごはん』【作・絵 いわむらかずお/出版社 童心社】

おとうさん、おかあさん、おじいさん、おばあさん、そして兄弟10ぴき。



ぼくらはみんなで14ひきかぞく…。もりのあさ。のいちごつんで、どんぐりのこなでパンづくり。きのこのスープもできた。みんなで作ったあさごはん。14ひきのあたらしい一日のはじまり・・・。

こんな朝を迎えられたら、なんて素敵なんだろうと、想像しただけでわくわくした気持ちになります。子どもたちは夏休み真っ只中！学校や幼稚園がお休みだといふ夜更かしして、お寝坊助さんになっておりませんか？この絵本は、早起きが苦手だなあ、というお子さんにおすすめです。朝ごはんの準備をする14匹のいきいきとした姿や、みんなで作ったごはんを食べる様子に、こちらまでほこほこと活力が湧いてきます。一日の始まりは元気な朝ごはんから！朝が来るのが待ち遠しくて、早起きするのが楽しくなりますよ～♪

坂田

厨房からブーケレシピ その132♪

★冬瓜と桜えびの酢の物★

材料〔4人分〕

冬瓜	200g	
塩	小さじ 3/5	
干し桜えび	大さじ 1	
生姜	少々	
A {	酢	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	塩	小さじ 1/4

作り方

- ① 冬瓜は薄切りにして塩をふり、しんなりさせてから水気をきる。
- ② 桜えびは鍋でから煎りする。
- ③ 合わせたAで①②と、千切りした生姜を加えて和える。

※生の冬瓜のさっぱりした美味しさを味わってみてください。

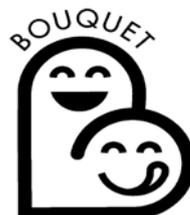
高嶋

★ マイペース栄養士・中島のつぶやきコーナー ★

またまたブーケ農園に行ってきました。今回は、5月に植えたじゃが芋の収穫へ！！実は、じゃが芋は種イモではなく、スーパーなどに売っているものを植えました。本当にできるのか？と思っていた私ですが、いざ収穫してみると立派なおいもさんでした♪

連作（同じ場所に連続して植える）をしないことや、植える時にじゃが芋の切り口を下にして植えないとできない、などの栽培方法の注意点も知ることができ、来年は自宅でも挑戦したいと思います♪

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL: <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日