

ちいも積み重ねば5

管理栄養士・野菜ソムリエ
シーフードマイスター

民野 摂子

筋肉の保持と生活習慣

■加齢とともに失われる筋肉

筋肉量の保持は、自立して生活できる健康寿命の延伸のために不可欠な要素。一般に、20歳を基準とすると、70歳に至るころには、筋肉量は男女共に30%ほど減少すると言われています。筋肉量の減少を、出来るだけ抑えるための生活習慣とは？まずは、食生活から整理していきましょう。

■タンパク質をしっかりと



筋肉の主要な成分といえば、何と言ってもタンパク質。主原料が不足しているのですから、タンパク質不足の人は、まず例外なく筋肉量が減少していきます。日本人の食事摂取基準によると、1日あたりのタンパク質の推奨量は、20歳代でも、70歳代でも同じで変わりません。

タンパク質は筋肉や骨の構成成分であるのと同時に、酵素やホルモン、免疫物質などの材料となり、生命維持のための最重要成分のひとつ。例えば、加齢により活動量が減少し、消費カロリーが減ったとしても、タンパク質はしっかりと摂ることが推奨されているのです。

■1日に必要なタンパク質の量

前述の食事摂取基準によると、1日のタンパク質の推奨量は男性で60g、女性で50g。目安としては、目標(標準)体重1kgあたり1g程度と考えればいいでしょう。

具体的な食事で見えていくと、1日に肉か魚の料理2皿と、卵1個分が大豆製品の料理を1皿、牛乳1本程度の乳製品をとれば、必要量が賄えると考えてよいでしょう。炭水化物中心の主食のみの食事(おにぎりやパンだけ、麺類のみなど)が続くと、必然的にタンパク質不足になるので注意しましょう。

なお、タンパク質の過剰な摂取は、余分な脂肪の蓄積や、カルシウムの体外への排出を促すなどの不具合を招くと言われています。摂りすぎが好ましくないのは、脂質や炭水化物などの、他の栄養素と同様です。

■質も重要

タンパク質は量だけではなく、その質も重要です。

タンパク質は、アミノ酸で構成されていますが、その中でも必須アミノ酸のロイシンには、筋肉の合成を

促す作用があると言われています。ロイシンは、魚類一般、皮なしの鶏肉や、皮下脂肪を取り除いた赤身肉などに豊富に含まれています。

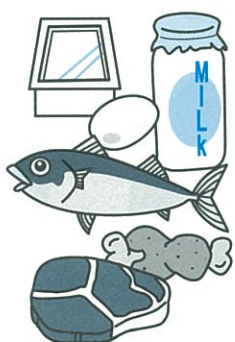
■ビタミン・ミネラル 糖質も欠かせない

食品中のタンパク質は、そのまま私達の身体に利用されるのではなく、一旦、アミノ酸に分解され、再合成されています。その過程では、実に多くの成分が関わっています。

例えば、ビタミンDやC、B₆などのビタミンも、タンパク質の再合成に不可欠です。また、マグネシウムやカリウムなど、多数のミネラルも関与しています。

適度な糖質の摂取も大切です。糖質が不足すると、タンパク質がエネルギー源として利用されるため、筋肉量の減少につながります。

タンパク質に加え、ビタミン・ミネラル・糖質などが過不足なく摂れる食事は、やはり、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事ということになります。



タンパク質源となる主な食品群。魚はビタミンDの供給源にもなる

■適度な運動と良質な睡眠を

ヒトの機能は使わないと、どんどん衰えていきます。ウォーキングなどの有酸素運動とともに、筋肉トレーニングを生活の中に取り入れましょう。何かひとつ行うとするなら、太ももを鍛えるスクワットがおすすめです。下半身の筋肉を保持すれば、転倒予防にも繋がります。2日から3日に1回のペースで、習慣化するとよいでしょう。

また、睡眠も大切な要素です。筋肉を再生するには、成長ホルモンの分泌が不可欠です。確かに加齢とともに、成長ホルモンの分泌は減少しますが、完全に枯渇することはありません。成長ホルモンは、深い眠りの時間帯に多くが分泌されると言われています。特に寝始めの三時間ほどの間に、良質な睡眠をとることが必要となります。

例えば睡眠ギリギリまで、刺激の強い映像の視聴や、ゲームやパソコンなど行くと、脳が興奮し、深い眠りを妨げると言われています。栄養・運動・休養が三位一体となつたとき、筋肉の健康も保たれると言えるでしょう。

