

食事量が減ると  
将来、筋肉量が減ってしまう

60歳代から70歳代前半になると、食事の量が若いころよりも減りがちになります。それをそのままにしておくと筋肉量が減少していき、サルコペニアという状態になることがあります。サルコペニアとは、加齢に伴って起こる、筋肉量が減少した状態のことです。

世界的な大規模調査によって、サルコペニアは高齢者の6～12%にみられるということが明らかになってなっています。特に75歳以上になるとサルコペニアのある人は急増すると考えられています。

サルコペニアが起こる仕組み

筋肉では、新しいたんぱく質がつくられる「合成」と、古いたんぱく質が壊される「分解」が常に行われています。この2つのバランスがとれていれば、筋肉量は維持されます。しかし、加齢とともに合成される量よりも分解される量が多くなるため、筋肉量が徐々に減ってしまうのです。

一般に20歳を過ぎるころから筋肉量は減り始め、70歳代では20歳代に比べて3～4割程度減ってしまいます。さらに栄養不足や運動不足が加わると、筋肉となるたんぱく質を十分に合成できず、筋肉量はますます減少していきます。

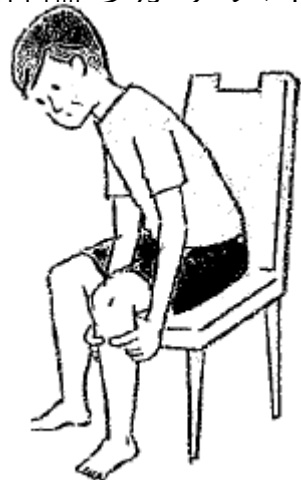
サルコペニアが招くさまざまな  
リスク

サルコペニアが起こると、全身にいろいろな影響が現れてきます。

まず、筋力の低下によって歩く速度が遅くなり、徐々に着替えや入浴などの日常生活動作も困難になってきます。体を支える筋力が低下するため、転倒や骨折の危険性も増します。このようなことによって、介護が必要になったり、寝たきりにつながったりすることもあるのです。

また、筋肉には血糖値を調節する働きがあります。そのため、筋肉量が減少することで糖尿病が起こりやすくなります。これらによって、死亡率が高くなることが分かっています。

## 「指輪っかテスト」でサルコペニアの可能性がわかる



下記の方法で、サルコペニアの可能性がどの程度あるかが簡単に分かる。  
早速やってみよう。

①いすに座り、両足を床につける。

②前かがみになり、利き足ではないほうのふくらはぎのいちばん太い部分を、両手の親指と人差し指で囲む。  
利き足が分からない場合は、左右どちらも行う。

③指先とふくらはぎの間に隙間ができていないかどうかをチェックする。

(A) 囲めない  
指先同士が  
くっつかない



サルコペニアの可能性は  
ほとんどない

(B) ちょうど囲める



可能性は (A) の場合の  
2.4倍

(C) 隙間ができる



可能性は (A) の場合の  
6.6倍

C の場合はこれもチェック

☐ ペットボトルのふたが開けづらくなった

☐ 歩行速度が遅くなった

これらにも当てはまる場合は、筋力が低下していると考えられるため、サルコペニアの可能性がより高くなる。

食事量が減っても  
たんぱく質はしっかりとる

筋肉量の維持に必要なのは、たんぱく質をとることと運動を行うことです。食事量が減ってきた場合は、サルコペニアの予防のため、たんぱく質をより意識した食事が必要になります。

厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準（2020年版）案」によれば、高齢者が筋肉量を維持するためには、1日に体重1kgあたり最低でも1g以上のたんぱく質をとることが望ましいとされています。タンパク質をしっかりとるために、次のような対策に取り組んでみましょう。

肉や魚をしっかりと食べる

筋肉を増やすには、動物性たんぱく質をとるのが効果的です。動物性たんぱく質には、BCAAと呼ばれるアミノ酸が豊富に含まれています。このBCAAには、筋肉でのたんぱく質の分解を抑えたり、合成を促したりする働きがあります。

1日2食を目安に、肉や魚をとるようにしましょう。

### サルコペニア対策 食事のポイント

#### ポイント 1 1日2食を目安に肉や魚をとる

肉や魚には、筋肉量の維持に必要な「動物性たんぱく質」が豊富に含まれている。毎日2食を目安にとるようにする。

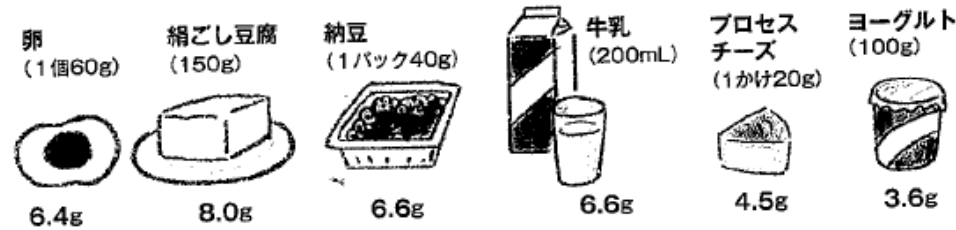


## 手軽にとれる食品を活用する

たんぱく質の摂取量をふやすには、たんぱく質を手軽にとれる食品を活用するようにします。1回に食べられる量が少ない人は、調理の手間をあまりかけなくてもよい食品を、間食でとることをお勧めします。

### ポイント2 手軽にたんぱく質をとれる食品を活用する

調理の手間をかけずにたんぱく質をとれる食品を、朝、昼、晩の食事だけでなく間食でもとるとよい。下記はその食品の例と、1食分に当たりに含まれるたんぱく質の量。



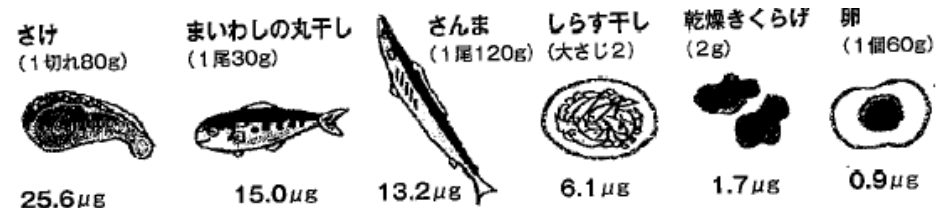
## たんぱく質と併せてビタミンDもとる

ビタミンDには、筋肉でのたんぱく質合成を促す働きがあります。たんぱく質と併せてとるようにすることは、サルコペニアの予防に効果的です。

ビタミンDを増やすためには、日光に当たることも欠かせません。特に冬は、外出の機会が減りやすく、ビタミンDが不足がちになります。近所を散歩するなど、積極的に出歩くようにしましょう。

### ポイント3 ビタミンDを多く含む食品を併せてとる

たんぱく質の合成を促すビタミンDが多く含まれるのは、魚、卵、きのこ類など。1日の摂取目安量は8  $\mu$ g。毎日は難しくても、1週間のなかで1日当たりの平均摂取量が8.5  $\mu$ gに達するよう心がけよう。



食事を日常の楽しみにする

食事が日常の大切な楽しみであることを忘れないようにしましょう。好きな食べ物をメニューに加えたり、誰かと一緒に食事をする機会を増やしたりして、楽しく食べられるように工夫することが大切です。そうすることで、結果的に食事量が増えることになります。