

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「健康な身体を維持するための運動と栄養」



全身にある筋肉は、我々の身体を動かすために必要です。全身の筋肉量は、市販されている体組成計で計測することができます。この筋肉量は20歳を過ぎると50歳までに約5～

10パーセント減少し、さらに50歳から80歳までに30～40パーセントの筋肉量が減少すると報告されています。この加齢に伴う筋肉量減少とそれに伴う筋機能の低下を「サルコペニア」と呼びます。サルコペニアは健康な人にも発生する現象で、加齢に関する研究では近年大きな注目を浴びています。サルコペニアは、筋力低下による転倒の危険性を増加させるだけでなく、色々なリスクを増加させ、高齢者の身体的自立を奪っていきます。では、日常生活で取り組めるサルコペニア対策はどのようなものがあるのでしょうか？一番手軽で効果的な介入が「運動と栄養摂取」です。

筋肉は身体の中のタンパク質量の50パーセントを占めています。筋肉のタンパク質は、24時間常に作ったり壊したりを繰り返しています。サルコペニアは筋肉を作ったり壊したりのアアンバランスから引き起こされると考えられ、特にタンパク質を作る方に問題があると考えられています。ゆえに、サルコペニアを防ぐためには、**栄養(主にタンパク質)の摂取が重要**になります。通常、栄養を摂取すると筋のタンパク質をつくる速度は、安静時の2倍になると言われています。

また、運動は「**有酸素運動とレジスタンス運動**」の2種類を組み合わせた方がサルコペニア予防に効果的であることが報告されています。**有酸素運動**とは、ウォーキングやサイクリングなど呼吸を行いながら筋肉を動かす**負荷が軽い運動**のことを言います。一方、**レジスタンス運動**とは、スクワットやダンベル体操など、**筋肉に抵抗をかける動作をくり返す運動**のことを言います。



将来の寝たきりを防ぐためにも**健康な身体を維持**することが重要です。超高齢社会となり、75歳以上の人口が今後ますます増加すると予測される現在、「**運動と栄養摂取**」によって、サルコペニアを予防しましょう。

<文：愛知医療学院短期大学助教 清島大資(理学療法士)>

しょうかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



## 鮭と4種のきのこの豆乳クリーム

### 【材料 2人分】

- 生鮭 …………… 90g×2切
- A { しょうゆ …… 10g
- みりん …… 5g
- にんにく …… 2g
- 玉ねぎ …… 1/3個
- しいたけ …… 1.5枚
- エリンギ …… 35g
- えのき茸 …… 35g
- しめじ …… 20g
- ブロッコリー …… 80g
- レモン輪切り …… 2枚
- オリーブ油 …… 小さじ1
- B { 豆乳 …… 120cc
- 白みそ …… 10g
- 酒 …… 10g
- 塩 …… 少々

### 【作り方】

- ① 鮭は、Aの調味料に20分以上漬け込む。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎとしいたけはうす切り、エリンギは細切り、えのき茸としめじは石づきを取ってほぐす。ブロッコリーは子房に分け、さつと茹でる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。香りが出たら、②の玉ねぎときのこ類を加えて炒める。Bの調味料を加え、軽く煮る。
- ④ 別のフライパンを熱し、①の鮭を焼く。
- ⑤ ③を器に敷き、④の鮭を盛る。ブロッコリーとレモンを添える。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
鮭と4種のきのこの豆乳クリーム	232kcal	27.1g	1.6g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】～お疲れの年末にゆったりとした食事を～

師走のこの時期、クリスマス、忘年会など行事が続く、カロリーの高い食事や飲酒、運動不足が続きやすく、バランスを崩しがちになります。

家庭での食事の際、今回の料理はいかがでしょう。豆乳のやさしい味わいと、きのこの歯触りを楽しみ、ゆったりと過ごしてみませんか。

豆乳クリームはパスタにからめたり、ご飯を入れてリゾット風にするなどアレンジできます。



これからも、清須市の子どもたちにも、清須市の給食は、いつも美味しいと言ってもらえるよう、衛生管理に気をつけ、栄養バランスの取れた給食の提供に努めてまいります。

学校給食センターでは、管理事務所長を始め、事務職員4名、学校栄養士3名、幼稚園・保育園栄養士3名、調理員60名、配送員9名で毎日の給食業務を行っています。

学校、幼稚園や保育園の皆さんが食べている給食は、学校栄養士と幼稚園・保育園栄養士がそれぞれの献立を考え、衛生管理に配慮しながら、調理員が安心・安全な調理を行うよう注意し、心を込めて作っています。

出来上がった給食は、クラスごとに食卓などに分けられ、配送員が専用トラックに積んで、安全運転に気を付けて学校、幼稚園や保育園まで届けられています。

## よつごそ 市役所へ！

### 24 学校給食センター管理事務所

