

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 高齢期の不活発なゴロゴロ生活習慣にご用心!

私たちの身体が滑らかに動き、一日動き続けるためには筋肉が必要です。

筋力のピークは30歳代。その後、加齢とともに低下します。「加齢」は、生まれてから死ぬまでの時間経過のことです。一方、「老化」は20～30歳以降、すべての人に起こる加齢に伴う生理的機能の低下です。**機能低下の速さはすべての人が同じではなく、かなりの個人差があります。**それは、生活スタイルや環境、遺伝などの要因が複雑に影響を与えているからです。

ピーク後、筋肉量は加齢に伴い1年間に約0.5～1%減少すると言われています。これは誰にでも起こりますが、不活発(安静)な状態が続くとさらに減少します。例えば、高齢者がベッド上で2日間安静に過ごすると約1%の筋肉量が減少すると言われています。たった2日間で1年分の筋肉量が減少することになります。さらに、1～2週間だと10～15%の減少だそうです。なんと!約10年分の筋肉量減少と同等のことが生じます。これは、筋肉を「つくる」動きよりも「壊す」動きが増加するためです。皆さんも経験したことはありませんか?病気で数日間寝ていたら、ベッドから起きると体が重く感じ、動きは鈍く、体を支えていられずすぐに横になったりしたことです。

加齢に伴い減少するのは「速筋」と呼ばれる素早い動き、瞬発的な動きに関与する筋肉なのですが、**安静臥床では「遅筋」と呼ばれる姿勢を保ったり、持続的な動きに関与する筋肉が減少**します。そのため、疲れやすく、持続的に活動できず、座っているだけでも辛く、すぐ横になるばかりの生活になり、心身ともに衰えやすくなります。

皆さん、不活発なゴロゴロ生活習慣にはご用心です!



〈文 愛知医療学院短期大学 教授 加藤真弓(理学療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

## 健康レシピ



### 生鮭の粕汁

#### 【材料 2人分】

生鮭……………1切れ	ごぼう(斜めの薄切り) ……25g
塩・酒……………少々	こんにゃく(塩少々ふってもみ、7～8mm角に切る) ……1/6枚
だし昆布……………3cm程度	さといも(食べやすい大きさに切る) ……70g
水……………2カップ	長ねぎ(小口切り) ……3cm
酒粕……………35g	みそ……………大さじ1弱
ぬるま湯……………70cc	
だいこん(いちょう切り)・50g	
にんじん(いちょう切り)・25g	

#### 【作り方】

- 鍋にだし昆布と水を入れて30分おく。
- 酒粕はちぎってぬるま湯に浸し30分おく。
- 鮭は、塩と酒をふり10分程度おき、ペーパーでふきとり熱湯をかける。
- ①の鍋に③とだいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さといもを入れ、中火にかけ、沸騰したら昆布を取り出してあくをとり、蓋をして15分煮る。
- ②の酒粕をなめらかに混ぜて加え、みそを少し残して煮汁に溶き入れ、弱火で15～20分煮る。
- 味をみて、必要に応じて残りのみそを加え、仕上げに長ねぎを加える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
生鮭の粕汁	150kcal	17.3g	1.2g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

#### ◆管理栄養士のコメント◆

鮭は赤身魚と思われるがちですが、実は白身魚に分類されます。身がオレンジ色をしているのは、かにやえびなどのえさに含まれる“アスタキサンチン”によるもので、高い抗酸化作用があるとされています。また、皮にはコラーゲンが豊富なため、皮をとらずに調理することがおすすめです。

酒粕は、今回のように粕汁を作る以外に、みそと混ぜて一晚鶏肉等を漬けてから焼くと旨味が増しておいしくなります。酒粕は、常温では熟成が進んでしまうため、冷蔵又は冷凍保存しましょう。

広告

## 清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**



責任ある  
工事

豊富な  
経験

確かな  
技術

信頼の  
地域密着



健康で快適な街づくり  
**FUTAMURA**

株式会社 **フタムラ建材店**

清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)

広告

## 樹木葬風墓 小さな墓苑 ~メモリーズ~

重要文化財「六角堂」と「日本最古の鉄道菩薩」に見守られた長光寺 其中に新たに開設されました



好評受付中

**39万円** (税別)

・墓地・墓石・基本彫刻 含む

◆後継者が心配でお墓を迷っている

◆大きなお墓の維持は大変だけど自分たちで

独自のお墓をお守りたい

◆納骨堂では満足できない…

などとお考えの方、ぜひ一度ご見学ください。

名二環 清洲東ICから車で7分・JR 清洲駅から徒歩15分

**長光寺霊園** 稲沢市六角堂東町3丁目2-7

ご見学は事前にご予約ください **0120-198-942**

