



み身診より通信

「元気はつつ!いきいきとした毎日を!」～“食べて動く”栄養と運動について～

滝川市立病院

診療技術部 栄養管理科 主任 山田 光樹



食品模型

たきかわら版

1月の各種
無料相談日

▶行政相談

15日(月)

くらし支援課

☎ 28-8012

近年の高齢化に伴って、「サルコペニア」「フレイル」という言葉が話題となっています。高齢者が、病気や栄養不足などさまざまな要因によって、筋肉量が低下（サルコペニア）し、それにより活動性が低下、日常生活に支障を来してしまう状態（フレイル）のことを言います。このような状態が続くと、病気にかかりやすくなったり、認知症や寝たきりが進行したりしてしまいます。これらを予防するためには、「栄養」と「運動」がとても重要です。

まず栄養についてお話しします。筋肉の栄養と言えば、肉や魚などを連想するでしょう。まさに筋肉の発達には、たんぱく質が欠かせません。たんぱく質は「アミノ酸」という物質で構成されていますが、中でも「分岐鎖アミノ酸」と呼ばれる3種のアミノ酸（バリン・ロイシン・イソロイシン）は、筋肉の発達や動きに重要な役割を担っており、特にロイシンは、筋肉の合成（作る）のスイッチを入れる役割とされ、近年注目を集めています。これらを多く含む食品に、マグロの赤身や、鶏胸肉、牛肉の赤身肉などがあり、やはり肉・魚類が挙げられます。また、必要に応じて栄養補助食品やサプリメント等を利用するのも有効でしょう。しかし、たんぱく質は、一

度に体内で利用できる量に限界があります。そのため、3食になるべく均等に配分して摂取することが重要です。たんぱく質はエネルギーが不足すると、エネルギー産生の役割に奪われてしまい、せっかくとったたんぱく質も、筋肉の材料になりにくくなってしまいます。ご飯など主食をしっかり食べて、十分なエネルギーのもとで、たんぱく質を摂取しましょう。

続いて、運動についてです。ウォーキングやジョギングももちろん有効ですが、最近、健康作り運動として、レジスタンス運動（軽い筋力トレーニングのイメージ）が注目を集めています。基本的には特別なマシン等は必要なく、自分の体重を負荷として利用した運動（階段昇降・スクワット・上体起こしなど）であり、時にはペットボトルに水を入れ、ダンベル代わりにするなど、身近な物を利用できます。

運動は誤った方法により、思わぬ障害を起こすこともありますので、専門家による指導の下行うのがよいでしょう。ちなみに、運動後30分以内にエネルギー・たんぱく質を補給すると筋肉作りには効果的と言われています。

最後に、大切なのは栄養と運動の両方を効果的に組み合わせることです。“食べて動く”を実践し、いつまでも元気で楽しい毎を送りましょう。

1月の「みんなのタキカワ」

FMG'sky (77.9MHz)

毎週金曜日 12時15分～12時30分

(再放送 同日18時～18時15分)

5日 市長のふれあいトーク

12日 除排雪作業にご協力を

19日 広報ひろい読み

26日 はじめまして!滝川市役所1年生

企画課 Tel 28-8017

シンガポール出身国際交流員

アデルン・アンさん



皆さんこんにちは。国際交流員のアデルンです。

今回のCIRのつづききは、シンガポールにおける教育事情です!「2か国語以上話せるのは当たり前?」「シンガポールではシンガポール語を話すの?」などよく知られていない言語事情やバイリンガル教育についても紹介しますので、ぜひご覧ください!



最新情報はFBで



第41号はこちら

CIRのつづき



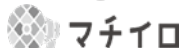
市公式
LINE



↑WEBで

「広報たきかわ」

↓アプリで



市公式
Facebook



行政に関するご意見・ご提言

広報たきかわへのご意見・ご感想

リンク集

◆あけましておめでとうでございます。1月号なので正月に関することを書きたいのですが現在12月18日(編集大詰め)。クリスマスすら訪れていません。あけましておめでとうでございます。◆3年前、母が正体不明の観葉植物をくれたのですが、生長するも花を咲かす訳でなく、乗り気なく育てていたところ、今になって桜のような花が咲きました。その植物の正体は和名「サクララン」。◆今回の特集では、辰年生まれの方にインタビューさせていたいただきました。各年代の方から、お話を聞かせていただける貴重な経験でした。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございます!

編集後記