

むこちゃん通信 vol.6

Trick or Treat!

実りの秋

収穫期を迎えた海の幸や山の幸が店頭並び始めて、おいしいものに目がないむこちゃんは食欲いっぱい！ただし、つい食べ過ぎてしまいがちの季節は、

体重増加が気になりますね。男性は20歳以上のどの世代でも肥満の割合が増加しています。一方で20代女性の21.8%が「痩せ」(BMI > 18.5%)となっていて、割合はこれも30年前に

実は30年前と比べると、世代でも肥満の割合が増加しています。一方で20代女性の21.8%が「痩せ」(BMI > 18.5%)となっていて、割合はこれも30年前に比べて増加しています。

BMIとは?

身長あたりの体格指数のこと。Body Mass Indexの略。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$
 で計算できます。
 肥満度・低体重の判定基準はコチラ→

BMI値	判定
18.5未満	低体重(痩せ)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

太り過ぎ・痩せ過ぎ、どちらも健康に不安あり!

過食や運動不足による肥満は、生活習慣病と関連があるため、改善することが大切です。一方で体調不良や不健康ダイエットによる痩せは、疲れやすさの原因になるだけでなく、女性は無月経を招く恐れもあるといわれています。避けるためにも、太り過ぎ・痩せ過ぎではない適正な体重を維持するように心がけましょう。



筋肉量の減少に注意!

みなさんは「サルコペニア」という言葉をご存知ですか？「サルコペニア」とは、主に加齢に伴い筋肉量が減っていく現象のことをいいます。25~30歳頃から始まり、生涯を通じて進行します。サルコペニアになると糖尿病や高血圧などのリスクが上昇するのに加えて、歩く速度の低下や、転倒・骨折のリスクが増加するなど、日常生活にも影響が出てまいります。以前よりも体重増加が気になる、お腹周りが気になると思い、食事量を減らせばいいとダイエットをしがちですが、食事を減らすだけのダイエットは、サルコペニアのリスクを高めることとなります。

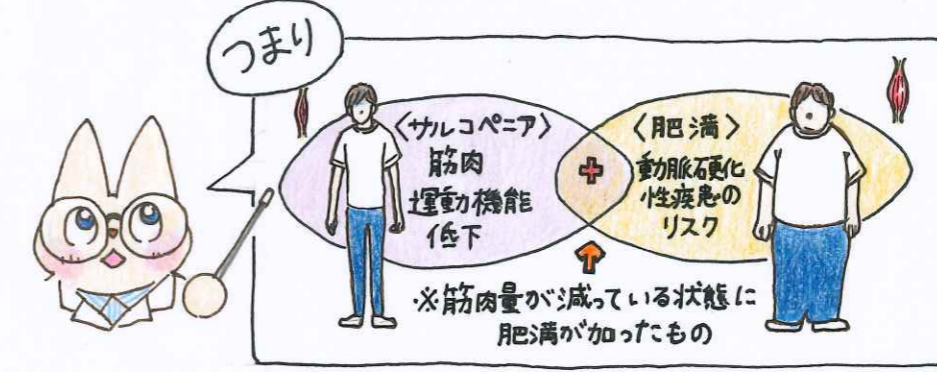
〈語源はギリシア語〉
 Sarcoは「筋肉」
 ペニアは「減る」↓ DOWN
 2つを合わせた造語
 なのです。



トレーニングによってサルコペニアの進行の程度を抑えることが可能なので、運動を心がけ、筋肉量を維持するように心がけましょう。

新しいタイプの肥満「サルコペニア肥満」

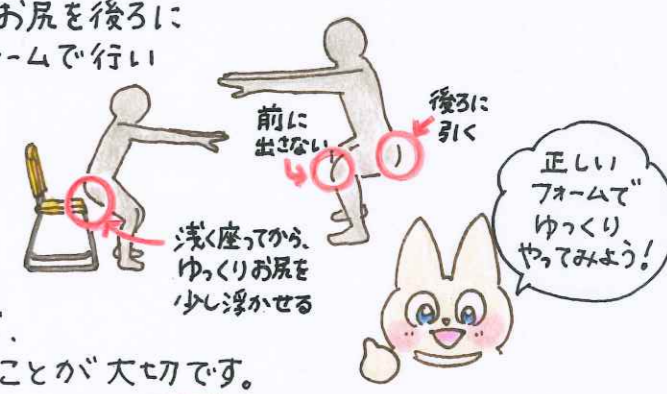
身長・体重が以前とほぼ同じで、見ためだけでは肥満に気がつきにくいですが、筋肉が芳しく減っている場合、それは「サルコペニア肥満」かもしれません。「サルコペニア肥満」は、左図のように



サルコペニアによるリスクと肥満によるリスクが同時に高まるため、肥満よりも怖いといわれます。65歳以上の高齢者の方に多いですが、デスクワークや自動車に頼るなどの運動不足や、食事制限ダイエットにより、若い世代にも「サルコペニア肥満」やその予備軍が見られます。

運動不足解消トレーニング「スクワット」!

「サルコペニア」や「サルコペニア肥満」を予防するために、「スクワット」をご紹介します。スクワットはフォームによっては膝関節を痛めやすいので、お尻を後ろに引いて上体をやや前傾し、膝がつま先より前に出ないフォームで行いましょう！高齢者の方には、椅子から立ち上がる重作業を繰り返す「椅子スクワット」をおすすめします。「椅子スクワット」は、椅子に座るためにお尻を引いて上体を前傾したフォームになるので、自然に膝を痛めずに、安全に行えます。筋肉量を維持するためには、1日に**6000~8000歩**を歩くことが効果的ですが、何よりもまめに重く、普段から足腰をよく使ってあげることが大切です。



最後に

冒頭で紹介したように、秋には美味しい食べ物をたくさん楽しめ、旬の素材はその美味しさもさることながら、素材がもつ栄養価も多く摂ることが出来ます。旬の素材を大切に味わいながら食べて、少し活動的に行動してみるとよいですね。



※今回の通信は次の資料を参考引用して作成しました。
 (一社)日本生活習慣病予防協会「肥満より怖い「サルコペニア肥満」」
 全国健康保険協会「季節の健康情報 筋力基礎知識」
 厚生労働省(e-ヘルスネット)「サルコペニア」「安全かつ効果的に足腰を鍛える方法」
 健康予防管理専門士試験株式会社