

以上が怖いのはメタボより「フレイル」

体重減は要注意! 65歳

支える筋肉作りにはたんぱく質を

健康長寿をもっと

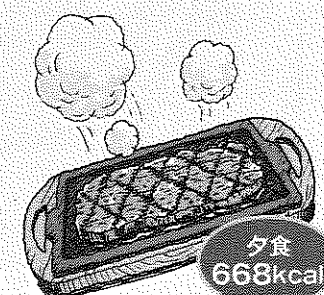
よくあるメニューのたんぱく質量は?



朝食 317kcal
食パン1枚、目玉焼き、サラダ、コーヒー
たんぱく質 13.4g



昼食 282kcal
うどん・中
たんぱく質 10.0g



夕食 668kcal
サーロインステーキ(200g)
たんぱく質 33.0g

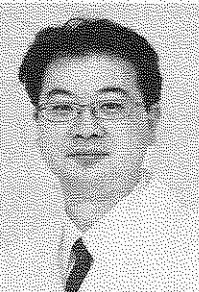
体重65kgの場合、筋肉をつけるためには1日78～97.5g、1食あたり26～32.5gのたんぱく質を摂りたいもの。しかし、さっと済ませてしまいがちな朝食や、麺類など炭水化物に偏りがちな昼食ではたんぱく質が不足しがち。また、ステーキはたんぱく質豊富なイメージだが200g食べてもたんぱく質は30g程度しか摂れない

「メタボリックシンドローム」「ロコモティブシンドローム」に続き、知っておくべき健康キーワードとされる「フレイル」。認知症や動脈硬化など、さまざまな疾患と関わり、寝たきりや死亡リスクを高めるとされるフレイルについて、予防のポイントを専門医に聞いた。

厚生労働省は2040年までに健康寿命を3年以上延伸させ、平均寿命との差を縮めるという目標を発表(資料「2040年を見据えた社会保障改革の課題」より)。その手段のひとつとして、これまで市町村や健康保険組合などがバラバラに行なっていた介護予防と生活習慣病対策・フレイル対策などの保健事業を一体的に実施するという考えを示した。では、フレイル対策とは

「フレイルとは『虚弱』を意味する英語のフレイルティが語源。筋力や認知機能、社会とのつながりを含む心身の活力が加齢によって低下した状態です。多くの人が健康な状態からフレイルを経て、要介護状態になると考えられています」(山口氏、以下「内同」)

フレイルかどうかを評価する基準は次の5つ。
●6か月以内に2〜3kgの体重減少があった
●ここ2週間、わけもなく疲れたような気がする
●軽い運動や体操、スポーツなどをしていない
●利き手の握力が26kg未満



フレイル外来を開設し、対策にあたる東京・ふくろクリニック等々方・院長の山口潔医師

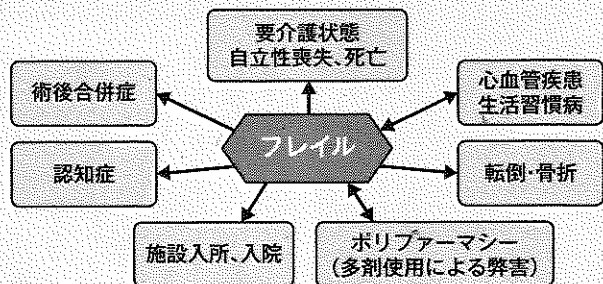
「疲れやすい」はフレイルの前兆

「フレイルとは『虚弱』を意味する英語のフレイルティが語源。筋力や認知機能、社会とのつながりを含む心身の活力が加齢によって低下した状態です。多くの人が健康な状態からフレイルを経て、要介護状態になると考えられています」(山口氏、以下「内同」)

65歳以上は肥満よりやせに要注意

フレイルなんて未来の話、今心配なのはメタボだ。という中高年男性は多いはず。しかし、メタボ対策に励んでばかりいると将来的にフレイルになりやすいと山口医師は警鐘を鳴らす。「日本では体重と身長から割り出すBMI(肥満指数)を22が理想とし、25以上は肥満で死亡リスクが高くな

フレイルと関連する健康リスク



るためやせることが推奨されています。しかし、高齢になるとその常識が通用しなくなるのです。65〜79歳の人を11年間追跡調査した結果(※、BMIが20を切ると死亡リスクが上がり始め、やせた人ほどリスクが高くなる)がわかりました。高齢者がやせるとなぜ死亡リスクが上昇するのか。その鍵を握るのが、筋肉。

「65歳をすぎてリタイアすると活動量が減り、それにとどなって食も細くなりま

るが、フレイル予防にはまるで足りない。「体重1kgあたり1.2〜1.5gのたんぱく質を摂るべきです。年を重ねるほどたんぱく質から筋肉を作る能力が低下しますから、40〜50代から肉や魚などを意識的に摂り、運動も心がけ筋肉を増やしましょう」

1日1回は肉、手軽なヨーグルトが

筋肉の材料となるのが肉や魚、卵、乳製品、大豆などに含まれるたんぱく質だ。1日に必要なたんぱく質は体重1kgあたり1gとされ

手軽に補給できる。「ヨーグルトには良質なたんぱく質のほか、骨の材料になるカルシウムも含まれています。中でもグリークヨーグルトなら、通常のヨーグルトの2〜3倍もたんぱく質が摂れます。また、骨の材料となるカルシウム、腸内環境を整える乳酸菌も

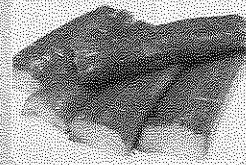
覚えておくと便利! 身近な食品のたんぱく質含有量

コンビニやスーパーなどで手に入りやすい食品のたんぱく質含有量をピックアップした。間食やつまみ、食後のデザートとして活用するのがおすすめだ。

食品 たんぱく質
たこ焼き(6個・120g・180kcal) 5.4g



かにかま(3本・19g・17kcal) 2.3g



ゆで卵(1個・60g・91kcal) 7.7g

豆腐(絹ごし・1/6丁・28kcal) 2.5g

納豆(1パック・50g・100kcal) 8.3g

グリークヨーグルト(100g・無糖・60kcal) 10.2g



グリークヨーグルトとは、一般的なプレーンヨーグルトの水分を切って濃縮したもの。たんぱく質量が一般的なヨーグルトの2〜3倍と豊富なのが特徴で、脂肪ゼロのタイプも市販されている。低カロリーながら濃密で食べ応えがあるので間食やデザートにも適している。朝食や昼食で肉や魚があまり摂れないとき、運動後のたんぱく質補給にも活用できる

※市販品の一例を元に算出