

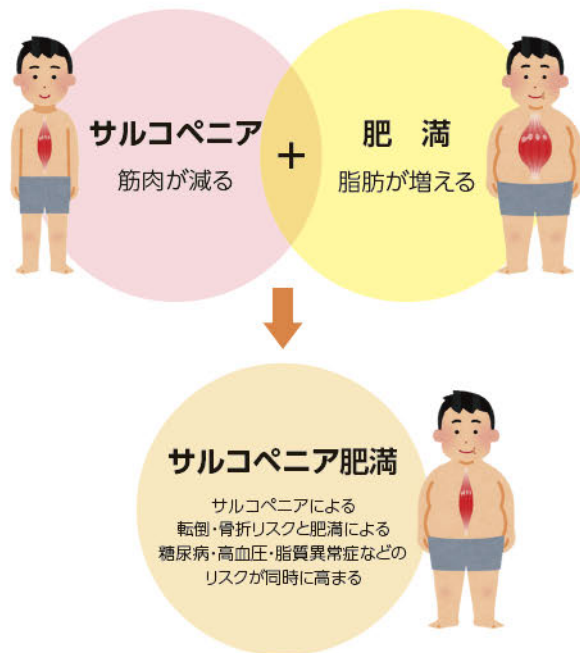
# 元気のひきだし

## 筋肉と生活習慣の関係

年齢とともに筋肉が衰えると、それに伴い基礎代謝も落ちていきます。そのため、若い頃と同じだけ食べて動いても、少しずつ太り、その蓄積が肥満へつながります。

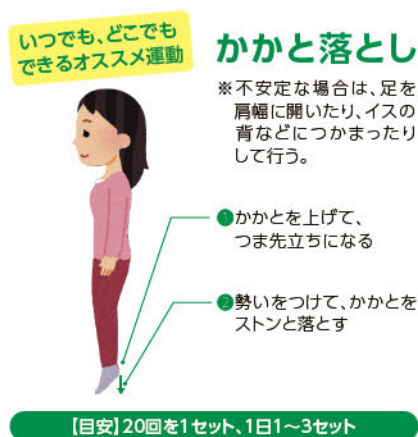
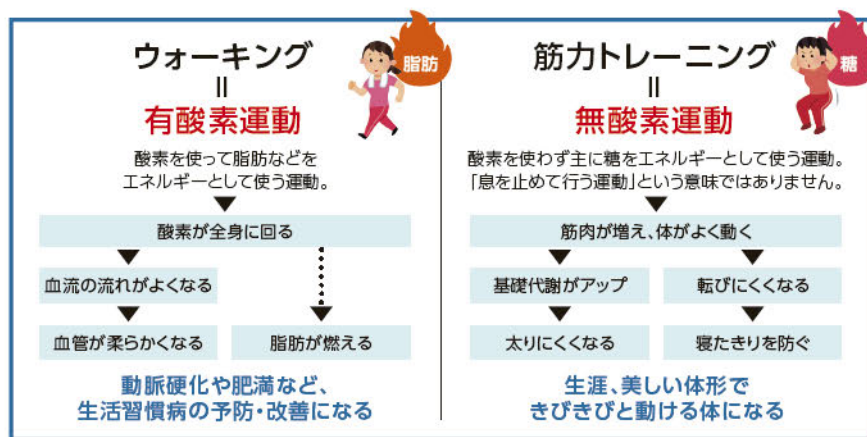
肥満が問題なのは、さまざまな生活習慣病を引き起こすこと。特に、内臓周りに脂肪がつく「**内臓脂肪型肥満**」を放っておくと糖尿病や高血圧、脂質異常症を招きます。それらが合併して起こる「**メタボリックシンドローム**」になると、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など命に関わる病気を引き起こす危険が高まります。また注意が必要なのは、筋肉が少なく脂肪が多い状態の「**サルコペニア肥満**」です。筋肉量が減少しているため、転倒・骨折を招きやすくなります。特に高齢者に多く、それがきっかけで要介護状態になるリスクが高まります。

予防としては、有酸素運動（ウォーキングなど）・筋力トレーニング・バランスの良い食事の3つを心がけることで、健康な体を維持できます。



## ウォーキングと筋力トレーニングの違い

ウォーキングもメリットがありますが、転倒・骨折予防のためにも筋力トレーニングが必要です。この2つを合わせるとより効果的です！筋肉量は何もしないと減る一方です！簡単にできる筋力トレーニングの「かかと落とし」をやってみましょう。



## 筋肉量を増やすには食事も重要 ～筋肉を強くする3つの必須アミノ酸～

たんぱく質を構成しているアミノ酸の中でも、バリン、ロイシン、イソロイシンの3種類をBCAA（分岐鎖アミノ酸）といい、筋肉のエネルギー源となり、筋肉の増強に強く関わる必須アミノ酸です。食事ではか補えないので、意識して取り入れましょう。



お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217