



筋肉の老化を予防する食事

何もしないと、あっという間に「寝たきり予備群」になるかもしれません！
筋肉が衰えると立つ・歩くなどの機能が低下し、進行すると要介護や寝たきりの原因になります。

筋肉は20歳代ごろをピークに年齢とともに低下しやすくなります。
特に脚の筋肉は低下のスピードが速いといわれています。

20歳代までに筋肉を付け、
30歳代以降は、それを維持
していくことが大切です



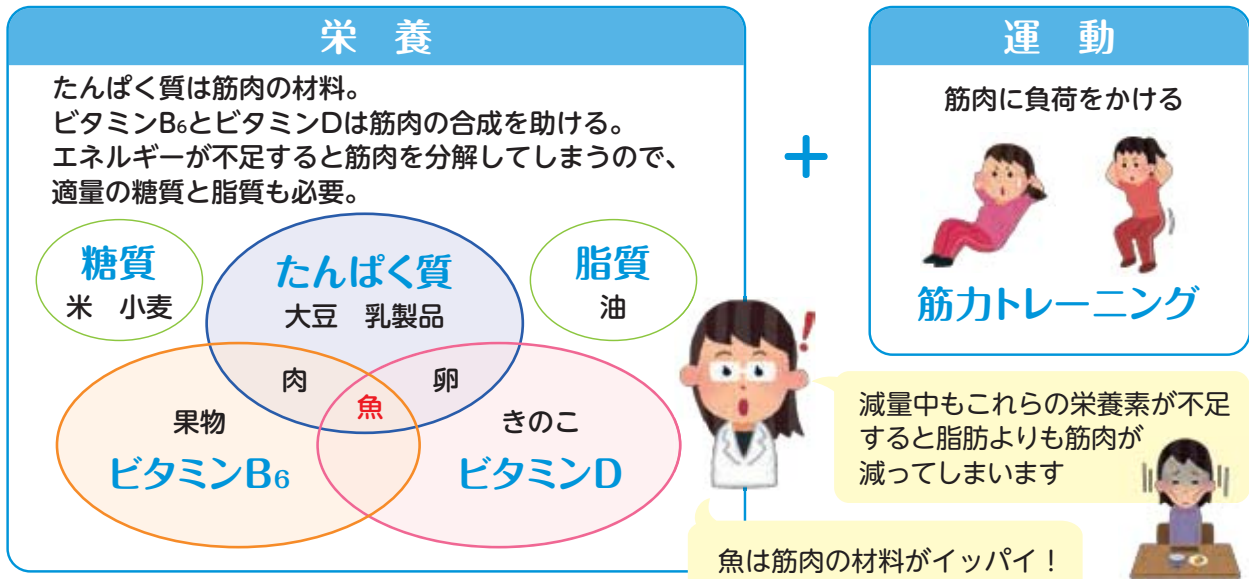
✔️ 1つでも該当すると筋肉が衰えているかも！

- 歩くとすぐ疲れる
- 階段は手すりを使う
- イスから片脚で立ち上がれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 太っていないが体脂肪率が高い



＊筋肉を作るのは栄養と運動

何歳になっても「栄養+運動」で筋肉は作られる！



たんぱく質

筋肉以外に骨や血管の材料となる。
健康維持のため過不足なく摂りましょう。

ビタミンB₆

たんぱく質をアミノ酸に分解し、筋肉を作るのを助ける。

ビタミンD

筋肉の合成に関与するほか、カルシウムの吸収を助ける働きもあるので積極的に摂りたい。魚、卵、きのこ以外の食品にはほとんど含まれない。

▶️ ビタミンDは魚が圧倒的に多い

ビタミンDの多い魚ランキング

🥇	サケ(1切れ) 25.6μg	🥈	イワシ(1尾) 16.0μg	🥉	サンマ(1尾) 14.9μg
---	-------------------	---	-------------------	---	-------------------

卵(1個)0.9μg、えのき(50g)0.5μg



紫外線を浴びると体内でビタミンDが作られます。
「魚を週3回食べる」と、「1日15分くらいは日に当たること」を心がけましょう

食事 筋肉の材料であるたんぱく質は、内容・量・タイミングが大切！

*たんぱく質の摂り方

POINT



主菜(魚、肉、卵、大豆製品)は毎食1~2品

たんぱく質は多くの食品に含まれていますが、魚、肉、卵、大豆製品、乳製品はアミノ酸スコア(たんぱく質の質を表す数値)が高く、効率よく筋肉を作ります。主菜は毎食1~2品、乳製品は1日1回は摂り入れるようにしましょう。



アミノ酸スコアが高い

魚はたんぱく質の他、ビタミンB₆、ビタミンDも豊富。サケ・アジなど種類は何でもOK！刺身・焼く・煮るなど調理法も何でもOK！週3回摂ることを目標に。

魚、肉、卵、乳製品は動物性食品、大豆製品は植物性食品。それぞれ栄養成分が異なるので、どちらも摂りましょう。

週3回は魚を食べて！



POINT



1日の目安量(g)は 体重(kg) × 1.0

1日に必要なたんぱく質の量は、その人の体重や運動量によって異なりますが、たんぱく質量 (g) = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{標準体重}} \times 1.0$ を目安にしてください。

肥満またはやせの場合は
標準体重

積極的な筋トレ習慣
のある場合は1.2~1.5

体重60kgの人は
1日60gを目安に



	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
×1.0	45.0	50.0	55.0	60.0	65.0	70.0	75.0	80.0
×1.2	54.0	60.0	66.0	72.0	78.0	84.0	90.0	96.0

*腎臓病等がある場合はたんぱく質の摂り方については必ず主治医・管理栄養士にご相談ください

POINT



3食に分けて摂る！特に朝食は大事

筋肉の合成・分解は常に起きているので、たんぱく質は一度にまとめてではなく、朝・昼・夕3食に分けて。



朝食を摂らないと
筋肉が減るかも！



寝ている間もエネルギーは消費されます。朝食を摂らずに活動すると材料不足となり、筋肉低下が起こるのでヨーグルトや豆乳だけでも摂りましょう。

*たんぱく質の多い食品

食品名
(1食の目安量)
Pたんぱく質(g)・F脂質(g)・Eエネルギー(kcal)

脂質も多く含む食品があります。
特に肉の脂は摂りすぎないように注意
しましょう！



魚類
タラ (1切れ80g) P14.1 F0.2 E62
カジキ (1切れ80g) P14.6 F6.1 E113
アジ (1尾80g) P15.8 F3.6 E101
サバ (1切れ80g) P16.5 F13.4 E198
ブリ (1切れ80g) P17.1 F14.1 E206
サケ (1切れ80g) P17.8 F3.3 E106

肉類
鶏もも(皮付) (80g) P13.3 F11.4 E163
豚ロース (80g) P15.4 F15.4 E210
牛もも (80g) P15.4 F15.0 E207
鶏むね(皮付) (80g) P17.0 F4.7 E116
豚もも (80g) P16.4 F8.2 E146
鶏ささみ (2本80g) P18.4 F0.6 E84

大豆製品
絹豆腐 (1/4丁100g) P4.9 F3.0 E56
木綿豆腐 (1/4丁100g) P6.6 F4.2 E72
豆乳(無調整) (200ml) P7.2 F4.0 E92
納豆 (1パック50g) P8.3 F5.0 E100
厚揚げ (100g) P10.7 F11.3 E150

乳製品
ヨーグルト(プレーン) (100g) P3.6 F3.0 E62
プロセスチーズ (1切れ20g) P4.5 F5.2 E68
牛乳 (200ml) P6.6 F7.6 E134
低脂肪乳 (200ml) P7.6 F2.0 E92

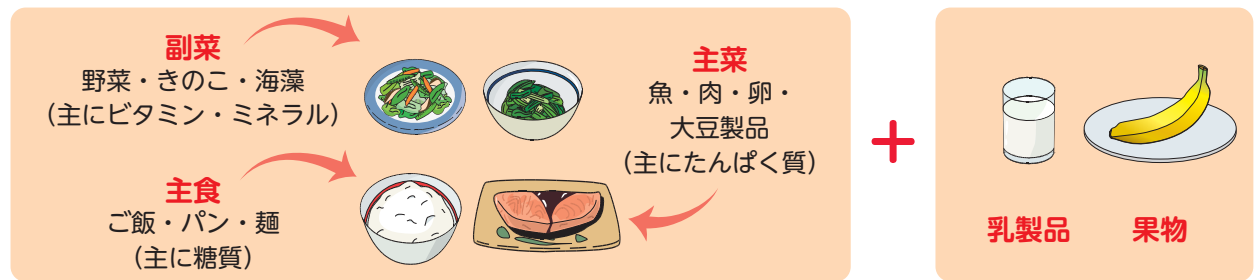
卵
鶏卵 (1個50g) P6.2 F5.2 E76

*食事の基本はバランスよく

POINT



1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて!乳製品と果物は1日1回ずつを目安に



*筋肉が減りやすい食事

ダブル炭水化物タイプ

例 ラーメン+炒飯

主菜・副菜が少ない

単品粗食タイプ

例 おにぎり、サンドイッチ

主菜・副菜が少ない

小食草食タイプ

例 サラダ+果物

主菜・主菜が少ない

このような食事が続くとたんぱく質やエネルギーが不足し、筋肉低下の原因になります。

運動 脚の筋肉は特に減りやすいので、日ごろからしっかり脚を使いましょう

POINT



まずは「1日8000歩！うち20分は早歩き！」を目標に

平均でこのくらい歩くと、筋肉減少の予防に効果的という報告があります(中之条研究)

買い物や家事での歩数も入れてOK!



* 歩数を増やす工夫

- 買い物や通勤は遠回りをする
- 駅や社内では階段を使う
- テレビを見ながら足踏みをする



歩幅を広く、早歩きを意識する



階段はややゆっくり昇降すると負荷がかかって効果的

10分歩くとおよそ1000歩。小マメに動き、合計8000歩以上を目指しましょう。

POINT



2日に1回は筋トレで負荷をかける

歩くだけでは十分な筋肉は作れません。負荷をかける運動も必要です。



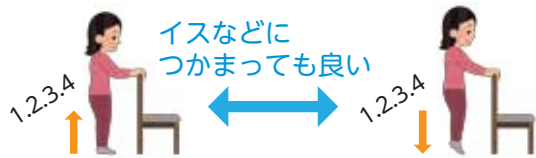
* 家や職場で出来る簡単な脚の筋トレ

使う筋肉を意識しましょう

かかと上げ

(10回×3セット)

使う筋肉：ふくらはぎ



- ① 足は腰幅に開いて背筋を伸ばして立ち、つま先は正面に向ける
- ② 4秒で両足のかかとを上げ、4秒でかかとを降ろす

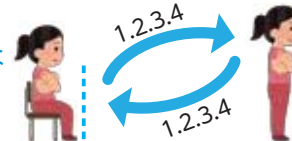
ハーフスクワット

(10回×3セット)

使う筋肉：太もも・お尻

膝がつま先より前に出ないように

膝とつま先は同じ方向に向ける



- ① 背筋を伸ばしてイスに座わり、足を軽く開く
- ② 4秒で立ち上がり、4秒で座る

まずは1種類、2～3日に1回からでも良いので始めてみましょう。

POINT



空腹での運動は避ける！

運動をすると筋肉の合成と分解が活発になりますが、エネルギーやたんぱく質が不足していると分解が進み筋肉が減ってしまうので、空腹での運動は避けましょう。

また運動後は傷ついた筋肉を修復するために30分以内にたんぱく質の多い食品を摂ることが理想です。

空腹で運動すると筋肉が減る！



作成

独立行政法人 労働者健康安全機構
 関東労災病院 治療就労両立支援センター
 管理栄養士 荒木由美子

協力

東京大学医学附属病院22世紀医療センター
 運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座
 特任教授 松平浩