

噂の検証 102 元気な高齢者は“お肉”を食べている?!

高齢になると筋肉量が減りやすく、転倒や体力低下につながりやすいためタンパク質をしっかり摂ることが勧められています。タンパク質には動物性と植物性がありますが、元気な高齢者と虚弱(フレイル)な高齢者では、それぞれの摂取量に違いがあることが分かってきました。ここに元気高齢者になるための秘訣があったのです!

○動物性タンパク質と植物性タンパク質

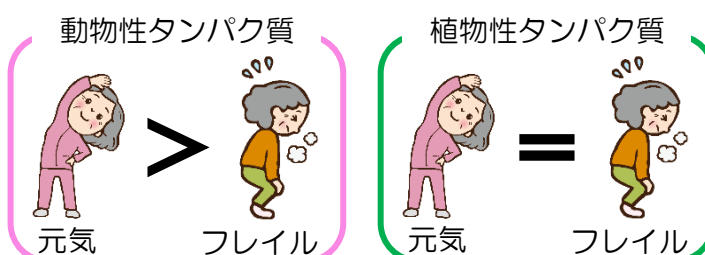


動物性と植物性のタンパク質には、吸収率のほか、含まれる脂質の割合やカロリーにも違いがあります。では、この二種類のタンパク質の摂取において、元気な高齢者と虚弱な高齢者にはどのような違いがあるのでしょうか。今回は、高齢者におけるタンパク質摂取とフレイルの関係について、複数の研究報告をもとに分析された結果をご紹介します。

○高齢者のタンパク質摂取傾向とフレイルの関連性

(Hélioら, 2022年)

タンパク質の摂取量



フレイルの方は動物性タンパク質の摂取量が少ない!

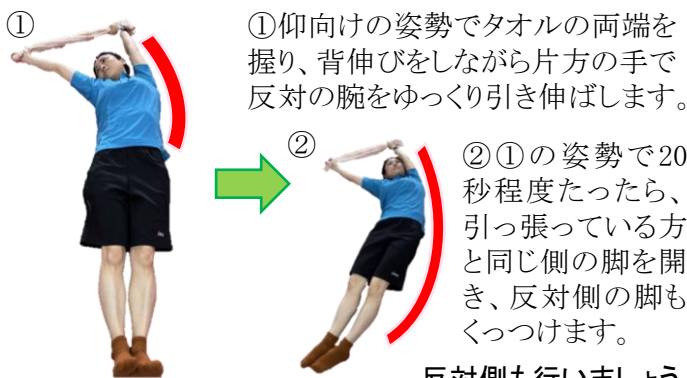
横断的研究においてフレイルの方では動物性タンパク質の摂取量が少ないことが明らかにされました。結論として、元気高齢者になる秘訣は動物性タンパク質の摂取量にあり! 日々の食事で動物性タンパク質を意識して摂ることが、いつまでも生き活きと元気に過ごすためのカギを握っています。

三分体操

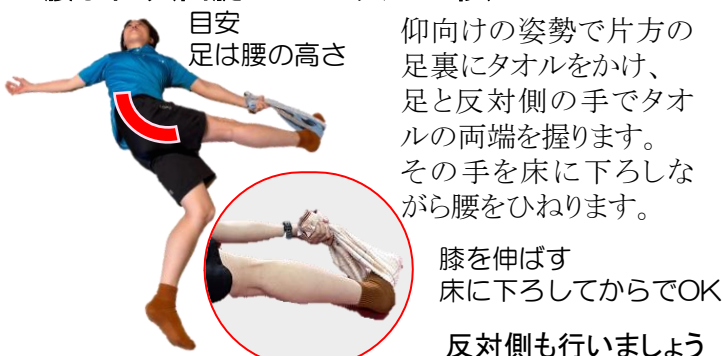
タオル体操② 腰すっきりストレッチ



1.体側のばし(側屈のストレッチ:30秒)



2.腰ひねり(回旋のストレッチ:30秒)

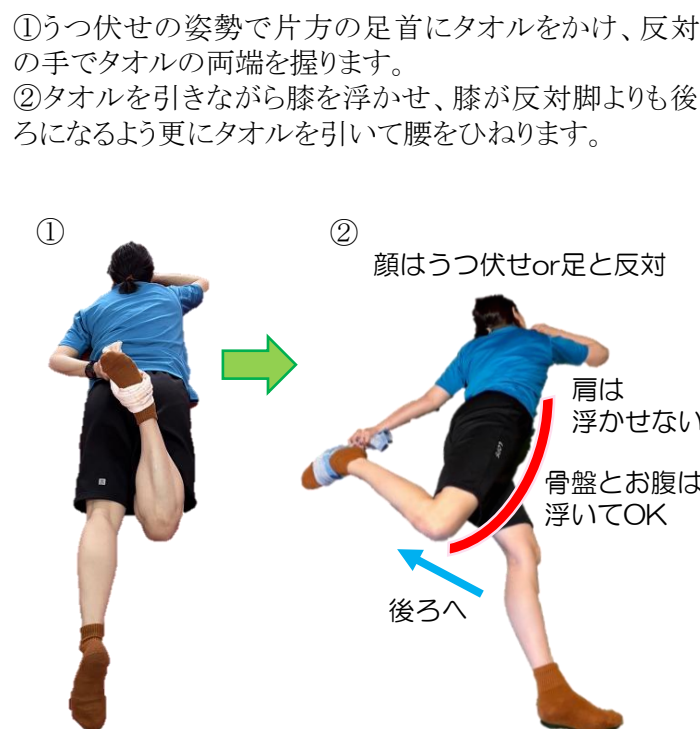


不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 S.M

3.太もも表～お腹(伸展と回旋のストレッチ:30秒)



反対側も行いましょう