

# メタボより怖い！？

## 「サルコペニア肥満」

「サルコペニア」と「肥満」をあわせ持つのが「サルコペニア肥満」。筋肉が減少して脂肪が増加した状態で、通常の肥満よりも高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす危険性が高くなります！

### 「サルコペニア肥満」とは？

最近、体重は特に変わらないのに、このような症状はありませんか？



「転びやすくなった」

「なんだか階段を上がるのがつらくなってきた」



➡ 「サルコペニア肥満」の前触れかもしれません！！

### サルコペニアとは？

年齢にともない、筋肉量や筋力が低下した状態。

ギリシャ語ノ造語デス！



サルコ

「筋肉」



ペニア

「減少」

筋力の低下や身体能力の低下を招く一因と言われています！

### サルコペニア肥満とは？

サルコペニア



肥満

肥満に加えて、脂肪が筋肉の中にも入り込み、筋肉が減少（サルコペニア）した状態が「サルコペニア肥満」です！



しかーし！！  
見た目は痩せて見えるのに体脂肪率が高い、いわゆる「痩せの肥満」の人も注意が必要なのです！



## 若い人でも要注意！「サルコペニア肥満」

「サルコペニア肥満」の人とそうでない人を比較すると・・・  
糖尿病：19倍 高血圧：男性1.7倍、女性2.3倍  
メタボより生活習慣病のリスクが高いと言われています！



現在、40歳以上の4人に1人が、サルコペニア肥満、あるいはその予備軍と言われています。無理なダイエットにより、若い女性でも「サルコペニア肥満」の予備軍が増加しています。



### ＜「サルコペニア」を早期に発見する方法＞

#### 指輪っかテスト



ふくらはぎよりも輪の方が大きい人は要注意！

- ① 手を胸の前に組んでから椅子に座り片足で立ちあがる
  - ② 片足立ちで靴下をはく
  - ③ 片足立ちで60秒間キープする
- ※3つのうち1つでもできなければ「サルコペニア」の可能性大！



## 「サルコペニア肥満」を予防する2つのポイント

通常の肥満と異なり、脂質や糖質の食事制限とウォーキングなどの有酸素運動だけでは上手くいきません！

### 運動編

筋力アップのための筋肉トレーニング

筋肉を効率よく増やすには、下半身の筋肉を刺激する「スクワット」が効果的！



3秒かけてゆっくりと上下につま先立ち

### 食事編

筋肉を増やすための食事

必須アミノ酸を多く含む良質なたんぱく質の摂取



運動後30分以内にビタミンB群を多く含む、ごま、きなこ、豚ヒレ肉、玄米などとともに食べると、筋肉がより増えやすい！