

「サルコペニア肥満」に要注意！

「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などの病気を引き起こす危険性が高くなります！

痩せているのに肥満??

「最近、なんだか階段を上がるのがつらくなってきた・・・」



筋肉の量は20代がピークで、30代からは年齢とともに減少。80代になると、筋肉量は20代の60%前後にまで低下。

サルコペニアとは？

年齢とともに、筋肉量や筋力が低下した状態。

ギリシャ語ノ造語です！



サルコ

「筋肉」



ペニア

「喪失」

筋力の低下や身体能力の低下を招く一因と言われている。

サルコペニア肥満とは？

サルコ
ペニア



肥満

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」の人は注意が必要です！

高齢者だけでなく若い女性も要注意！

特にもともと筋肉が少ない女性の場合、「サルコペニア肥満」になる可能性が高くなります。



サルコペニア肥満 危険度チェック!!

- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのがつらい
- 最近、ウエストが太くなった
- 最近、歩くのが遅くなった
- 最近、握力が弱くなった
- イスからさっと立ち上がれない
- たんぱく質のおかずをあまり食べない
- 食べないダイエットを行ったことがある



2つ以上当てはまったら、サルコペニア肥満になる危険が高い状態です！



サルコペニア肥満 予防法

運動編

食事編

サルコペニア肥満を防ぐには、筋肉を増やすことがポイント！

バランスよく食べ、筋肉の材料になる「たんぱく質」も忘れずに！

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！



一食分に必要なたんぱく質の目安は、自分の掌の大きさ！（指を除く）

