



あなたは筋肉に自信がありますか？

令和7年7月発行 Vol.3

事務局：健康づくり課

お問い合わせ：34-3281

筋肉は体を動かすだけでなく、健康を維持するために重要な役割があります。何もしないと年齢とともに筋肉量は低下していきます。筋肉量が減少すると生活習慣病やフレイルを引き起こします。フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間で、心身の働きが弱くなってきた状態をいいます。いつまでも元気に楽しく自分らしく過ごすために、動ける体を維持しましょう。

やせている人でも筋肉が少ないと、エネルギーを消費できず、糖尿病などのリスクは高くなります。



筋肉量を増やすために大事な運動と食事

1. 運動

厚生労働省は、健康づくりのための身体活動運動ガイド2023の中で運動の重要性を示しており、**身体活動を増やす**ことと、**筋トレ**を推奨しています。

筋トレは、トレーニングマシンやダンベルを使うウエイトトレーニング、自分の体重を感じながら行うスロートレーニングなど負荷をかけて行うとより効果的です。有酸素運動も組み合わせて行うと運動の効果はアップします。**座りっぱなしの生活**、ついつい**座るところを探していませんか？**ご自身の体調や体力に合わせて無理のない運動を継続することが大切です！

おすすめの運動:スクワット、つま先立ち、ウォーキング、ながら運動など

2. 食事

筋肉のためには**タンパク質**を積極的に摂ることが重要です。

タンパク質は、筋肉や皮膚、ホルモンなど体を作るために必要な原料です。また、タンパク質の消化、吸収にはビタミンが重要な役割を果たします。**ビタミン**を多く含む野菜や果物も積極的に摂りましょう。

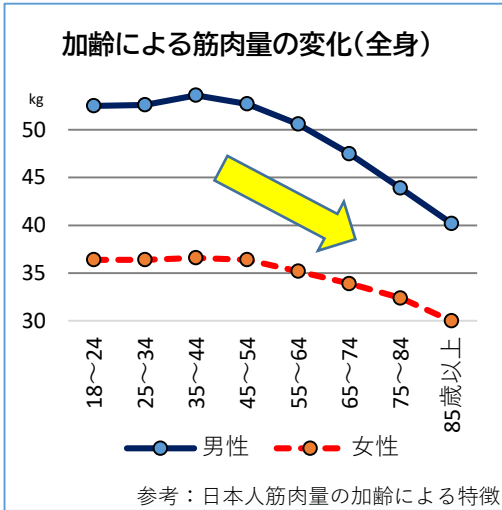
おすすめの食材:納豆、豆腐、ヨーグルト、鶏むね肉、ゆで卵、豚肉など

筋肉についてもっと知りたいあなた！裏面をご覧ください。



健康づくりのために参考にしてください

加齢とともに筋肉量は低下していきます



筋肉は **40歳代から低下**していきま

こんなことはありませんか？

- つまづきやすい
- 体重が減りにくい
- 歩く速度が遅い
- おなかが出てきた
- 姿勢が悪い
- 疲れやすい など

放っておくと筋力は落ちてしまいますが、少し気をつけることで**改善する可能性があります**。

座りっぱなし防止のポイント

日本人の平均座位時間は、世界最長という研究結果があります。

座りっぱなしは、肥満、糖尿病、がん、認知症などの危険性が高まります。

普段の生活の中でこまめに体を動かしましょう。

例えば…) ・座りながらテレビを見る時間を減らす

- ・テレビCM中は立ち上がる
- ・スマホは時間を決める
- ・読書は1章読んだらストレッチ
- ・テレビ・ネットショッピングよりも外に買い物に出かける



※参考：スポーツ庁Web広報マガジン

おすすめ筋トレ

筋肉に負荷をかけることで筋トレの効果がさらにアップします。おすすめは自分の体重を重りにしたトレーニングです。ゆっくりと行うこと、呼吸を止めない、使っている筋肉を意識することが大事です。島田市スポーツ推進員が作成した動画を参考にやってみましょう！

島田市YouTubeチャンネル →→→→
家庭でも簡単にできるスロー筋トレ



効率よくタンパク質を摂ろう！

朝食にタンパク質を多く含む食品を摂ることで、筋肉量の増加につながりやすいという研究結果があります。ご自身の食生活に取り入れてみましょう。

