

栄養士の窓



管理栄養士の胡濱です。はじめとした季節になってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は、「サルコペニア」についてお話ししたいと思います。サルコペニアとは、加齢や栄養不足、活動量の低下などが原因で、筋肉の量が少なくなることをいいます。これによって、運動機能、身体機能が衰えると、転倒や骨折の危険が増えてしまいます。ひどくなると介護が必要になる可能性もあります。ご自身で簡単にチェックする方法をご紹介します。

サルコペニアセルフチェック

●椅子に座ります。利き足と反対のふくらはぎに両手の人差し指と親指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太ところを囲んでください。

囲めない



サルコペニアの可能性は低い

隙間ができる



サルコペニアの可能性が高い
(筋肉量が少ない)



さて、どうだったでしょうか。サルコペニアを予防・改善するためにはウォーキング、ランニング、水泳などの有酸素運動や、片足立ち、スクワットなど簡単な筋トレを無理なく継続的に行うことが大切です。ただし、体を動かしただけでは×です！私たちの身体を作る「タンパク質」をしっかり摂ることが重要です。豚肉、牛肉、魚介類、卵、大豆などを積極的に取り入れましょう。料理するのが面倒だという方は、ゆで卵が気軽に出来てオススメです！！また、タンパク質の代謝に必要なビタミンB6（にんにく、レバー、鮭、鶏肉など）、ビタミンC（ピーマン、パセリ、モロヘイヤ、ブロッコリーなど）を多く含む食材と一緒に摂るとさらに良いでしょう。ぜひご自身でチェックしてみてください。



夏バテになる前に
体をつくる
栄養を摂ろう

鶏ハムロール



.....<材料> (2人分).....

- ◆鶏胸肉.....1/2枚
- ◆酵素.....大さじ1 (無ければ砂糖で代用)
- ◆にんにくチューブ.....1cm
- ◆食塩.....適量
- ◆アボカド.....1/4個
- ◆人参.....1/4本
- ◆オクラ.....2本

エネルギー:266kcal、たんぱく質:31.9g、脂質:10.0g
炭水化物:12.5g、食塩相当量:1.0g

.....<作り方>.....

- ① 鶏の皮を取り、まんべんなくフォークを突き刺す。分厚い部分があれば、均一の厚さになるように包丁で切り込みを入れて薄く広げる。
- ② 酵素を鶏肉に塗り込んだら約10分程置く。
- ③ アボカドは種を取り、縦に4等分。人参はアボカドと同じ長さの千切りにし、オクラは板ずりをして両端を落とす。
- ④ 10分経ったら鶏肉の水気をふき取り、塩とニンニクをすり込む。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かす。
- ⑥ ラップの上に鶏肉を置き、アボカドと人参、オクラを適量並べる。
- ⑦ 空気を抜きながら、巻き寿司の要領で中身が出ないようにしっかり巻いていく。巻き終わったら、キャンディのように両端をきつく縛り輪ゴムなどで止める。
- ⑧ お湯にラップをしたまま鶏肉を入れ、再沸騰したら火を消して蓋をし、30分放置する。
- ⑨ 鍋から取り出し、粗熱が取れたらそのまま冷蔵庫で冷やす。
- ⑩ 冷えたら切り分け、お好みのタレでどうぞ！！

.....