

しもつけ
発行所 宇都宮市昭和1丁目8番11号
〒320-8686
下野新聞社
電話 028-625-1111
郵便振替口座 00180-1-623433
CJ野新聞社 2023

life
くらし

健康長寿は「菌トレ」から

老後も健康に過ごしたいけれど、加齢で筋肉量が減る「サルコペニア」に悩む人もいるのでは。近著「70代、腸内細菌と筋肉で老いを超える」(さくら舎刊)で、「寿命を決めるのは筋肉」だとし、腸内環境を整える「菌活」で筋肉を増やすアドバイスをしている江田クリニック(栃木市)の江田証医師に、高齢者が筋肉を付け、健康寿命を延ばすポイントを聞いた。

(外山雅之)

江田医師によると、日本人の死亡率の3位は老衰で、サルコペニアによって「フレイル(脆弱)」に陥り、亡くなる人が多いという。

栃木の江田証医師 推奨



腸内環境を整え筋肉増量

全身の筋肉量と比例する太ももが太い人ほど死亡率は低く長生きし、筋肉量の多い人ほど心臓や呼吸器の病気の死亡率が低くなるという研究データもあり、筋肉が増えれば、転倒によるけがや寝たきりになる予防にもなる。江田医師は「健康に70歳を越えるには筋肉量が重要」と話す。筋肉を増やす食事では、タンパク質が肉などのタンパク質。だが、加齢に伴いタンパク質合成が進みにくくなるため高齢者が積極的にタンパク質をとり、筋力トレーニング(筋トレ)をし



腸活で健康に生きる新書を出版した江田医師

ても筋肉は付きにくくなるという。では、どうやって筋肉を付きやすくすればいい

のか。

江田医師は「実は腸内環境が長寿や健康に関係している。日本人に大きく関わっているのが酪酸で、筋肉が痩せ細るのを抑制する重要な役割を担っている。つまり腸に酪酸菌を増やす『菌トレ』が、筋肉を増やす『筋トレ』につながる」と力を込める。酪酸は酪酸菌と呼ばれる

したい。

その食材はわかめや昆布、もずく、あおき、のりなどの海藻類、豆類、野菜、果物で、みそ汁など昔から日本人が食べてきた日本食の食材。中でも、海藻類は筋肉の痩せを抑え、大豆は筋肉を増やすと言われる。「バランスよく食べる」とが大切で、海藻や野菜をしっかりと取り、肉も週3回くらいは食べてほしい。ただ、栃木県民は塩分摂取量が多いので、薄味にすることを忘れずに」と江田医師。サルコペニアを予防する運動も行いたい。特に太ももの筋肉を付け、高齢者にもやりやすいのがハーフスクワットだとう。足を軽く広げて、椅子に浅く腰を掛けて、素早く立ち、座ることができるだけ多く回数をこなす。テールに手を置きなごらんと安定する。ウォーキングは心臓や膝、腰などに問題がない人は地面を足で蹴って早歩きすることを意識する。目安は、1日を15分間以内。同書は税別1600円。

生活

life

関西の食文化紹介冊子を無料配布中

明治安田生命

明治安田生命保険の「関西を考える会」が、食文化を紹介する冊子「関西の味めぐり」を配布している。同会はさまざまな視点で地域文化を掘り下げる冊子を毎年発行。今年は関西ゆかりの有識者ら87人がうんちくやユーモアを含んだコメントを寄せている。奈良の柿の葉すしや京都の漬物といった伝統料理に限らず、作家織田作之助(1913-47年)が愛したとされる「自由軒の名物カレー」(大阪)などの当地グルメ、スイーツなども取り上げた。冊子は無料。

希望者は送料310円分の切手を同封し、〒541-0054、大阪市中央区南本町1-7の15、明治安田生命総務部大阪総務室「関西を考える会」に申し込む。1人1冊まで。問い合わせ06-6260-2513。



「関西の味めぐり」