

「フレイル・サルコペニア」と栄養の関係 ～健康寿命をのばす食のヒント～

最近、「フレイル」や「サルコペニア」という言葉を耳にする機会が増えていませんか？

これは私たちの**将来の健康**や**働き方**にも関わる、大切なキーワードです。

フレイル・サルコペニアって？

- ・ **フレイル**：年齢を重ねることで、体や心社会的なつながりが弱くなり、健康リスクが高まった状態。
- ・ **サルコペニア**：主に筋肉量・筋力の低下を指し、フレイルの一因となります。

このような状態になると、転倒しやすくなったり、病気をこじらせたり、日常生活にも支障をきたすことがあります。

栄養でできる予防とは？

2025 年 4 月、日本の専門学会から「**サルコペニア・フレイルに関する栄養管理ガイドライン**」が発表されました。これまでバラバラだった栄養の知見が、初めてまとめられました。

ガイドラインのポイント

内容	簡単にいうと
エネルギー摂取	まずは しっかり食べる こと。無理な食事制限は逆効果になることも。
たんぱく質	筋肉の材料。 肉・魚・卵・豆類 を意識して毎日摂る。
ビタミン・ミネラル	特に ビタミン D・亜鉛・マグネシウム は筋力維持にも重要。
腸内環境	発酵食品 や 食物繊維 も、実は筋肉の健康に関係が。

これらは高齢者だけでなく、**若いうちから意識することで予防**にもつながります。

働く世代にも大切な理由

「フレイル・サルコペニア＝高齢者の話」と思いがちですが…

- ・ 実は **40 代後半から筋肉は減り始める**とされています。
- ・ 座り仕事が多い人、運動不足気味な人は要注意。
- ・ 1 日 3 食 + ちょっとした**筋肉にやさしい工夫**で、将来が大きく変わります。

今日からできる「筋肉にいい習慣」

- ・ 朝食に**納豆**や**卵**をプラス
- ・ 昼食後に**散歩**や**階段**を意識して
- ・ 夕食は**魚**や**豆腐**でしっかりたんぱく質補給
- ・ 間食には**ヨーグルト**や**チーズ**、**プロテイン**などを取り入れることもよいかも・・・

おわりに

サルコペニア・フレイルは「気づいたときには遅かった」となりやすい問題です。でも、日々の食事やちょっとした意識で、未来の健康を守ることができます。私は、運動を勧める専門家ですが、栄養面について真剣に考えていなかったように思います。個人的には、不足している栄養をサプリメントで摂っていくことを始めました。また、機会がありましたら、効果等を報告したいと思います。

一人ひとりが元気で長く働ける環境づくりのためにも、「**栄養×筋肉**」の視点を、今日から意識してみませんか？

※参考：「サルコペニア・フレイルに関する栄養管理ガイドライン 2025」（日本臨床栄養学会・日本サルコペニア・フレイル学会）

追加＜今回のストレッチ：体幹・腰をゆるめる簡単ストレッチ 3 選＞

① 椅子でできる！「座ってお尻の筋肉のストレッチ」

- 【目的】お尻（臀部の奥）
【姿勢】椅子に浅めに座る
【やり方】足首を左ひざの上にのせる（あぐらのような形）
背筋を伸ばしたまま、上半身を前に倒す
お尻の奥が伸びていれば OK
【キープ】20～30 秒 × 左右 1～2 回ずつ



② 腰と鼠径部（脚の付け根の前）に効く「股関節前面ストレッチ（ランジ姿勢）」

- 【目的】腸腰筋（股関節の前）と腰をほぐして腰痛予防にも効果的です。
【姿勢】立って、片足を前に大きく踏み出す（ランジ姿勢）
【やり方】
1. 後ろ脚の膝を床につけて、前脚に体重をかける
2. 骨盤をやや前傾させて、股関節の前が伸びる感じが出るまでゆっくりと伸ばす
3. 両手は腰 or 前脚に添えて安定 ※机などにつかまってもいいです。
【キープ】20～30 秒 × 左右 1～2 回ずつ
※腰が丸まらないよう意識すること



③ 椅子でできる！「座ってツイストストレッチ」

- 【目的】腰のひねり・お尻の外側・背骨まわりをやさしくストレッチ
【姿勢】椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
【やり方】
1. 両足を肩幅に開いて床にしっかりつける
2. 右手を左太ももの外側に置き、左手は椅子の背もたれに軽く添える
3. 息を吐きながら、**上半身だけを左にひねる**
4. 視線も後ろへ向けて、腰～背中の回旋を感じる
5. 息を吸いながらゆっくり正面に戻す
6. 反対側も同様に行う
【キープ】左右 20～30 秒ずつ × 1～2 回



デスクワークなど仕事の合間に行うと、**姿勢リセット**や**腰の重さ解消**にも効果的です

VEERTIEN