




健康情報コーナー


↓ ↓ ↓  
粋いきライフ3カ条  
「動く」「食べる」「つながる」


お肉、食べなきゃダメ！


フレイル予防  
100まで元気！

本紙8月号に引き続き、市のナカニシ作業療法士  と知りたがりのマナさん  が、フレイル(虚弱)予防について話をしています。参考にしてみましょう。

 「100歳まで元気！」を目指して、足腰を丈夫にする運動をやっているよ。

 頑張っているね。ところで、マナさんはきちんとお肉を食べている？体型を気にして、食べていないんじゃないの？


 お肉！？フレイル予防のためには、運動だけしていればいいでしょ？


 いやいや、筋肉を増やすためには、お肉を食べることが大切だよ。「野菜中心でお肉は少しでいい」と思っている人が、年を取ると特に多くなるけど、お肉を食べなきゃダメなんだ。


 なんでお肉なの？


 お肉はタンパク質が多く、筋肉をつくる材料になる

んだよ。

 そっか、材料がないのに運動しても、筋肉はつれないよね。でも、タンパク質を含んでいる食品は他にもあると思うけど、お肉がいいの？

 タンパク質は、牛乳・乳製品、卵、魚、大豆製品にも多く含まれているから、満遍なく食べるといいよ。それと、「年を取ったら、あまり食べなくても大丈夫」と思って、食事量が不足している人もいるよね。そうすると、足りないエネルギーを補うために、筋肉が分解されて減ってしまうんだ。

 筋肉を減らさないためにも、ちゃんと食べないといけないのね。

 そうだね。それに、いろいろな食品を食べると、フレイル予防に必要なビタミンDやカルシウムも取れるよ。

 じゃあ、ナカニシさんのおごりでお肉を食べに行こう！

