

続けられる！ 明日のための健康習慣 ⑥

1日20分の速歩きがフレイル・介護予防の力ギ

団塊の世代が後期高齢者となる2025年。超高齢化社会を迎え、シニア世代の健康長寿がますます重要になっている中、コロナ禍で活動量が減りがちな高齢者に効果的な健康法を杉浦伸郎さんに伺いました。

速歩き(中強度運動)で骨密度・筋力アップ

高齢者は加齢による骨密度の低下や、筋肉量の減少で免疫力が落ち、病気になりやすい傾向にあります。また、上半身よりも下半身の筋肉が衰えていることも特徴です。

骨密度や筋力アップのためには、適度な強度で骨や筋肉に刺激を与える「中強度」運動が大切。そこで開発したのが「20分の速歩き(中強度運動)を取り入れた1日8,000歩のウォーキング」です。散歩などの低強度運動はストレス解消などにはよいですが、新陳代謝を活発にして血圧や血糖値を下げ

るには不充分。逆に強度が強すぎる細胞などにダメージを与え、膝腰にも負担をかけてしまいます。速歩き(中強度運動)はバランスのとれた適切なレベルといえます。

このウォーキング法は、中之条研究の研究結果に基づいたもので、さまざまな病気の予防になると報告されています(左ページ表参照)。

日常生活も入れて8,000歩、速歩き20分は5分×4回でも

1日8,000歩は、買い物や室内の移動なども含めます。速歩きは「なんとか会話ができる程度」の運動。ややきつく感じられますが、連続しなくとも5分を4回やるな

ウォーキング後のタンパク質摂取で効果的な筋肉づくり

ぶり取り入れましょう。夏は熱中症に気をつけ、体調や天候をみて無理をしないようにしてください。

ふだん運動しない方は、「1日4,000歩、そのうち5分を速歩き」から始め、徐々に増やしていきましょう。足腰に不安がある方は、両手にウォーキング用の杖(ポール)を使うと安全で、歩幅もスムーズになります。

また、高齢になると食事量が低下し、タンパク質の摂取が不足しがちになります。運動直後にタンパク質を摂ると、筋肉づくりが促進されることがわかっていますので、運動の後はプロテイン飲料や牛乳などタンパク質を多く含んだ食品を



健康的な筋肉づくりをイメージで後ろに振りましょう(右図参照)。

歩く時間帯は、1日のうちで体温がもつとも高くなる夕刻に運動することで、安眠にもつながりおすすめです。朝起きてから1時間は体内の水分量が少なく、健康リスクがあるため避けたいですね。また、水分は喉が乾く前によくに補給し、そのつどマスクを外して酸素をたっぷり取り入れましょう。夏は熱中症に気をつけ、体調や天候をみて無理をしないようにしてください。

明治の取り組み

9月11日は「たんぱく質の日」

記念日登録の目的

日本人1人あたりのたんぱく質摂取量は、1950年代の水準に低下しています。この不足はすべての世代の深刻な健康リスクの因子となるため、明治グループは創業精神の観点から、たんぱく質摂取不足による低栄養という社会課題への取り組みを行っています。記念日の制定により、たんぱく質摂取の大切さをより多くの人に伝えます。

日本人の1人1日当たりのたんぱく質摂取量の年次推移(総量)

年	たんぱく質摂取量(g)
1950	60
1960	70
1970	75
1980	80
1990	78
2000	75
2010	70
2019	70

[出典]1947~1993年:国民栄養の現状、1994~2002年:国民栄養調査、2003年以降:国民健康・栄養調査(厚生省・厚生労働省)

日付の由来は?

たんぱく質は食べ物からの摂取が必要な「必須アミノ酸」と、体内で合成できる「非必須アミノ酸」で構成され、それぞれの種類の数を日付にしています。

9種類の必須アミノ酸 + 11種類の非必須アミノ酸 = 9/11

効き目のある「中強度ウォーキング(速歩)のポイント!



しろひげ

White beard made of Milk



杉浦 伸郎
(すぎうら しんろう)

一般社団法人ソーシャルフィットネス協会 代表理事。長年にわたり健康教育プログラムを開発。2025年問題解決のため、全国の自治体や地域と連携し、高齢者の健康づくり、地域社会参加を推進。また、世界最大級のフィットネス組織である米フィットネス協会の日本代表として、20年間フィットネスプログラムの研究・教育活動を国内外で展開。ポールウォーキング開発者。

*加齢により心身の活力が低下し、健康な状態と介護が必要となる状態の中間の状態。

偉人の好物 1 [日本を代表する小説家] 夏目漱石

ステーキ

漱石は、一日中食べ物のことを考えているほど食いしんばう。英語の教師をしながらイギリスに留学していたこともあり、バターを塗ったトースト、紅茶など、西洋風の食べ物を好んでいました。

中でも文明開化の証である牛肉が一番の好物。当時、牛肉はみそで食べるのがふつうだったようですが、漱石はハイカラな「ステーキ」。小説の中に青年2人が卒業のお祝いにステーキを食べるシーンが出てくるほどお気に入りでした。

まめ知識

牛肉の栄養について

牛肉は、体に大切な栄養素である良質なたんぱく質が摂れる食材です。鉄分をはじめ、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれています。特にビタミンB1は不足すると食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることもあるため、不足しないようにしましょう。

監修:歴史料理研究家 遠藤雅司先生 ※イラストはイメージです。

エピソード アイスクリームは自家製!

漱石はアイスクリームも大好き。いつでも食べられるようにと、家の裏庭にアイスクリーム製造機を設置したほど。当時はアイスクリームメーカーなどない時代。どれほど思い入れが強かったのかがわかります。

もっと詳しく見たい方は、明治の食育HPへ

明治の食育 偉人の好物 検索 QRコード

脳トレクイズ

初級問題

わたしはだれでしょう?

- わたしは、ボールみたいな形をしているよ
- 夏になると、スーパーや八百屋さんにたくさん並ぶよ
- 中は真っ赤で、甘くてとってもおいしいよ

中級問題

たすと11、ひくと5になる甘いものって何? +11 -5

上級問題

なぞかけクイズ

夕立とかけまして、下手な漫才師と解きます。その心は?

解答

【上級問題】
夕立とかけまして、下手な漫才師と解きます。その心は?
【中級問題】
たすと11、ひくと5になる甘いものって何? +11 -5
【初級問題】
わたしはだれでしょう?

「まりげさん家の健康習慣」 no.6

家族で京都の海の近くで暮らしているまりげさんファミリー。明治の宅配を10年以上続いているひいおばあちゃんと一緒に明治の宅配のいいところエピソードをご紹介!

応募締切 2021年8月20日(金)

▶応募先・お問い合わせはこち
ら
明治の宅配 健康ケア新聞「しろひげ」編集部 shirohigephoto@meiji.com

メールアドレス

QRコード

ご応募お待ちしています!
テーマにまつわるヒトコトを、下記項目を記載の上、編集部宛にご応募ください。
①ひとこと ②郵便番号 ③ご住所
④お名前(フリガナ) ⑤電話番号 ⑥年齢
⑦性別 ⑧メールアドレス を記入の上、下記事務局宛にメールでお送りください。
次号に掲載された方にクオカード500円分をプレゼントいたします。

●決まった曜日に配達してくださるのを、健康的に過ごせており感謝です。また、製品と一緒に、この情報が得られるので参考にしています。(60代女性)

●いつも牛乳BOXをきれいにして宅配商品を入れてくださるので、より安心して飲むことができます。また笑顔で集金に来てくださるので話も弾み、楽しめます。(60代女性)

●決まった曜日に配達してくださるので飲み忘れることがなくなります。また少しの会話をうれしいひと時を過ごせて良いです。(60代女性)

テーマ 明治の宅配を頼んでいて良かったこと

生活のちょっとした工夫やヒントをお聞かせください。

ヒトコト みおーらむ

ご応募お待ちしています!

テーマにまつわるヒトコトを、下記項目を記載の上、編集部宛にご応募ください。
①ひとこと ②郵便番号 ③ご住所
④お名前(フリガナ) ⑤電話番号 ⑥年齢
⑦性別 ⑧メールアドレス を記入の上、下記事務局宛にメールでお送りください。
次号に掲載された方にクオカード500円分をプレゼントいたします。

応募締切 2021年8月20日(金)

●応募時の住所の入力ミス・住所変更につきご連絡がないなどの事由により、賞品をお届けできない場合がございます。予めご了承ください。

ご記入いただきましたお客様の個人情報は、賞品の発送、応募者・当選者への諸連絡、重複当選の有無の確認に利用させていただきます。また、マーケティング等の目的のために個人を特定しない統計的情報の形で利用させていただきます。