

# 知っていますか? 『メタボ』より怖い『ロコモ』

メタボリックシンドローム(メタボ)は、内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態のことを言い、メタボという言葉の認知拡大とともに、メタボを予防・改善しようと食事や運動に気を付ける方が増えました。しかし、近年はメタボに変わり、ロコモティブシンドローム(ロコモ)が注目されています。

**ロコモ = 「骨」、「筋肉」、「関節」などの障害により 介護・支援が必要となる状態**



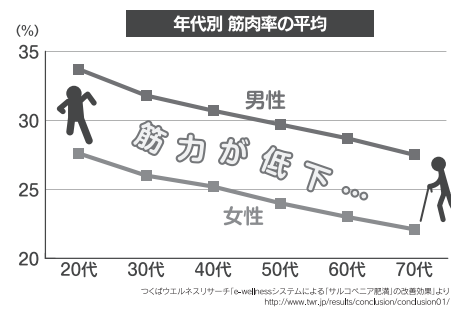
国(健康日本21(第二次))では2022年に向けて、その認知度を80%にすることを目標に掲げています。

## ロコモの中でも筋肉量の減少により、介護・支援が必要な状態を「サルコペニア」と言います。

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。

## 筋肉の量というのは加齢とともに低下してしまいます! 筋肉の低下は内臓脂肪の増加や糖尿病のリスクにもつながります。

筋肉は、立ったり座ったり、歩いたりといった運動器としての役割に加え、安静時の代謝の約3割を担っていたり、糖や脂質の代謝、運動時の熱産生なども担っていたりします。ところが、筋肉の量は20～30代をピークに低下してしまいます。加齢に伴う筋量と筋機能の低下は、運動機能の低下に加えて内臓脂肪の増加や糖尿病のリスクを上げることがわかっています。



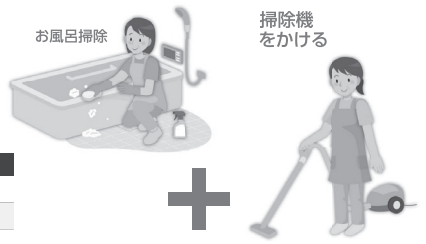
## あなたは日ごろどれくらいのエネルギー消費活動をしていますか

メッツ / METs(めつ)とは、運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

運動強度(メッツ)	運動
2.3	ストレッチング
3	社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)
4	卓球
4	ラジオ体操第1
4.3	ゴルフ(クラブを担いで遊ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)
4.5	水中歩行(中等度)
5	野球
6.5	山を登る(0～4.1kgの荷物を持って)
7	ジョギング
7	サッカー
8	サイクリング(約20km/時)

しかし、わざわざ特別な運動をしなくても、実は、日常生活が運動になっています!

運動強度(メッツ)	運動
1.8	立位(会話、電話、読書)
1.8	血洗い
2	料理や食材の準備(立位、座位)
2	洗濯
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)
2.5	植物への水やり
3	子ども・孫の世話(立位)
3.3	掃除機をかける
3.5	階段を下りる
3.5	お風呂掃除
3.5	庭の草むしり
4	階段を上る(ゆっくり)
4.3	農作業(家畜に餌を与える)



ほぼ同等の運動量



## 筋肉づくりのために、たんぱく質の摂取は、運動後30分以内のゴールデンタイムに!

運動終了直後は、体内のたんぱく質合成能力が非常に高くなっています。このことを利用して、このタイミング内にたんぱく質を摂取することで、効率的な筋肉量アップが可能となります。

その目安となる時間は「運動を終えてから30分以内」。30分を過ぎた頃から筋肉のたんぱく質合成能力が低下してきますので、このゴールデンタイムに間に合うようにたんぱく質を摂取することが大切なポイントです。

※明治ホームページ「運動×たんぱく質で「筋肉」をつけよう!」 [https://www.meiji.co.jp/meiji-shokukui/know/known/03/num01\\_02.html](https://www.meiji.co.jp/meiji-shokukui/know/known/03/num01_02.html)

## 今日のレシピ

\*明治おいしい牛乳を使ったレシピはこちら→ [明治おいしい牛乳 レシピ](#)

\*明治ヨーグルトを使ったレシピはこちら→ [明治ヨーグルト レシピ](#)



### カラंगा

ケニアのシチュー「カラंगा」。かんたんて味は「ムズリ・サーナ!」

栄養価/1人分	エネルギー:310kcal	カルシウム:67mg
	たんぱく質:19.0g	食塩相当量:0.5g
調理時間		45分



### 作り方

- 鶏肉はひと口大に切って塩、こしょうで下味をつけます。玉ねぎは4等分のくし形切り、にんじんとトマトはひと口大に切ります。オクラはヘタのまわりのかたい部分をぐるりとむいてがくを取ります。
- 鍋にバターを溶かし、にんにくと鶏肉を炒めます。肉の色が変わったらカレー粉を加え、全体に油がなじんだら、玉ねぎとにんじんを加えてさらに炒めます。水を入れて野菜が柔らかくなるまで30分煮込みます。
- ②にトマトとオクラを加えて10分煮込み、塩、こしょうで味をととのえます。

### ＜調理のポイント＞

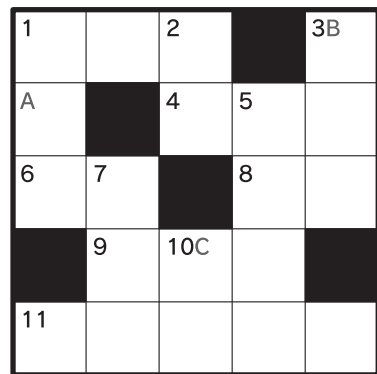
- 小さなお子さま向けに具材を食べやすい大きさにカットしても良いです。

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉……………2枚(400g)
- 塩、こしょう……………各少々
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1本
- トマト……………2個
- オクラ……………8本
- にんにく(みじん切り)……………1かけ分
- 明治北海道バター……………20g
- カレー粉……………大さじ1と1/2
- 水……………2カップ
- 塩、こしょう……………各少々

## 頭の運動

## チャレンジクイズ



タテ、ヨコのマスを埋め、A～Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。



### タテのカギ

- かつて伊予国と呼ばれた瀬戸内海に面した県。
- 昆虫などが活動停止状態にある卵や蛹を保護するもの。
- 墨一色を用い、その濃淡の調子によって描く絵。
- 金鉱床の風化分解によって砂状に細粒化した自然金。
- ベルトなどを締めないで羽織って着る長い外衣。
- 松尾芭蕉の生地で、忍者の里としても有名。

### ヨコのカギ

- 亡者の罪に判決を下すという地獄の王。
- 油絵の具で色を塗ること。また、油絵。
- 基本単位の百万倍を表す語。キロとギガの間。
- 構え・仕組みの大きさ。組織・機構の広がり。
- 片目をつぶって合図すること。
- 船の運航、水利、給水などのために人工的に造られた水路。

前回の答えは「みうら」でした

# ナジミのミルクだより

Vol.49

2019.4

有限会社 有明乳業

TEL ナジミのミルク 0120-743-369



## ゴールデンウィーク休みのお知らせ

ゴールデンウィーク休みの為、4月29日と30日の配達日にまとめて配達致します。誠に勝手ではありますが宜しくお願い致します。尚、本数など配達の変更がございましたら、ご連絡をお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
	月・水・金曜の方へお届け	火・木・土曜の方へお届け	休	休	休	休
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
	通常					

通常月・木曜にお届けしている方は4/29に5/2の分まで配達します。  
通常火・金曜にお届けしている方は4/30に5/4の分まで配達します。  
通常月・水・金用にお届けしている方は4/29に5/1と5/3の分まで配達します。  
通常火・木・土用にお届けしている方は4/30に5/2と5/4の分まで配達します。



飲ん集めてキャンペーン Special Campaign

応募締切 5月25日(日)迄  
賞品発送 5月27日(月)以降

Wチャンス賞  
ロコケアを150名様にプレゼント!

JTB旅行券 ¥20,000分  
2名様にプレゼント

見本 ¥10,000 ¥5,000 ¥1,000

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

＜キ-リ-ト-リ-＞

ロコケア4月(30日分)3,000円注文書

お名前 \_\_\_\_\_ お電話 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

(ご記入のうえ、宅配受箱の中へ入れて下さい)※現在お取り頂いている商品をお休みしての注文はご遠慮ください。

＜キ-リ-ト-リ-＞

連絡カード

月 日( )のみ  
 月 日( )~ 月 日( ) お休みします。  
 その他希望をお願いします。

お名前 \_\_\_\_\_ お電話 \_\_\_\_\_

連絡カード

月 日( )のみ  
 月 日( )~ 月 日( ) お休みします。  
 その他希望をお願いします。

お名前 \_\_\_\_\_ お電話 \_\_\_\_\_

＜キ-リ-ト-リ-＞

みんなの声

ペンネーム \_\_\_\_\_

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ご契約者様名 \_\_\_\_\_ 様 お電話番号 \_\_\_\_\_

みんなの声(おたより、ご感想)お待ちしております(\*・\*)  
匿名希望の方はペンネームを記入下さい。お寄せ頂いた方の中から毎月10名様に粗品をプレゼント致します☆  
紙面でのご紹介の際、内容を一部編集する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

つづき

さらに、シニアのたんぱく質の摂取には、2つのポイントが!  
同量のたんぱく質を摂取しても若年層に比べ、シニアは筋力スイッチが入らない!

たんぱく質を摂取すると、アミノ酸に分解・吸収されますが、筋肉がつくられるためには、一定の血中アミノ酸濃度に達しないと、筋肉がつくれない=筋力スイッチが入りません。この筋力スイッチは、加齢とともに入りづらくなり、若い頃と同様のたんぱく質を摂取しても筋肉はつくられません。

若年層の筋力スイッチイメージ

たんぱく質吸収量 (血中アミノ酸濃度) ↑

たんぱく質量A

若年層筋力スイッチ

シニアの筋力スイッチイメージ

たんぱく質吸収量 (血中アミノ酸濃度) ↓

たんぱく質量A

たんぱく質量B

シニア筋力スイッチ

しかし、肉や魚など若い頃のように食べられない!  
そんな方のために、実はたんぱく質摂取のポイントがあるのです!

ポイント1 たんぱく質の吸収スピードを高める (血中アミノ酸濃度を高める)

たんぱく質の吸収スピードを高めることで、血中アミノ酸濃度が高まるため、同量のたんぱく質摂取量でも筋力スイッチが入る可能性があります。  
数あるたんぱく質のうち、牛乳や乳製品に含まれるたんぱく質(ミルクプロテイン)は吸収が良いので、筋肉づくりに効果的です。

ポイント2 たんぱく質を活用しやすい体内環境を整える

たんぱく質を活用しやすい体内環境を整えることによって、筋力スイッチが入りやすくなります。  
体内環境を整えるには、ビタミン・ミネラルを摂取することが有効です。ビタミン・ミネラルは生理機能の維持や体内の代謝が効率的に行えるように体内環境を整えます。自分で作ることができない物質のため、食事から摂取する必要があります。

＜キ-リ-ト-リ-＞

明治 **メイバランス** 商品に届いたQ&Aコーナー

Q.糖尿病でも飲んで大丈夫ですか?

A.糖尿病・肝臓病の方は飲んでいただくことが出来ない場合がありますが、症状により異なるためかかりつけの医師・管理栄養士に相談を!  
また糖尿病・肝臓病に限らず、持病をお持ちの方は必ず相談して下さい。

4 2019 平成31年

日	月	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

有明乳業

健康をお届けします。

九州ハンドメイドフェスタ in 佐賀  
九州一円や関東から約100ブースが大集合  
〈開催日〉4月6日(土)・7日(日)  
〈開催場所〉歴史と文化の森公園 炎の博記念堂  
〈お問い合わせ〉096-337-0268

九州ハンドメイドフェスタ開催事務局  
九州一円や関東から約100ブースが大集合  
〈開催日〉4月18日(木)  
〈開催場所〉多久聖廟  
〈お問い合わせ〉0952-75-5112  
公益財団法人孔子の里

多久聖廟春季祭典  
孔子を偲ぶ祭典  
〈開催日〉4月18日(木)  
〈開催場所〉多久聖廟  
〈お問い合わせ〉0955-23-7293  
肥前伊万里 孔子の里

伊万里大内川山 春の薫元市2019  
肥前やきもの園伊万里の薫元市  
〈開催日〉4月5日(金)~7日(日)  
〈開催場所〉大内川山薫元郡一帯  
〈お問い合わせ〉0955-23-7293  
薫元市実行委員会

伊万里大内川山 春の薫元市2019  
肥前やきもの園伊万里の薫元市  
〈開催日〉4月29日(月)~5月5日(日)  
〈開催場所〉大内川山薫元郡一帯  
〈お問い合わせ〉0955-23-7293  
伊万里鍋島焼協同組合

肥前伊万里 やきものまつり  
肥前やきもの園伊万里のやきものが満ち  
〈開催日〉4月29日(月)~5月5日(日)  
〈開催場所〉大内川山薫元郡一帯  
〈お問い合わせ〉0955-23-7293  
伊万里鍋島焼協同組合

ナジミミノミルック ●本 社/佐賀市久保田町  
●吉野ヶ里/吉野ヶ里町豆田  
●唐津/唐津市千々賀

0120-743-369

有明乳業

検索

有明乳業

健康をお届けします。

九州ハンドメイドフェスタ in 佐賀  
九州一円や関東から約100ブースが大集合  
〈開催日〉4月6日(土)・7日(日)  
〈開催場所〉歴史と文化の森公園 炎の博記念堂  
〈お問い合わせ〉096-337-0268

九州ハンドメイドフェスタ開催事務局  
九州一円や関東から約100ブースが大集合  
〈開催日〉4月18日(木)  
〈開催場所〉多久聖廟  
〈お問い合わせ〉0952-75-5112  
公益財団法人孔子の里

多久聖廟春季祭典  
孔子を偲ぶ祭典  
〈開催日〉4月18日(木)  
〈開催場所〉多久聖廟  
〈お問い合わせ〉0955-23-7293  
肥前伊万里 孔子の里

伊万里大内川山 春の薫元市2019  
肥前やきもの園伊万里の薫元市  
〈開催日〉4月5日(金)~7日(日)  
〈開催場所〉大内川山薫元郡一帯  
〈お問い合わせ〉0955-23-7293  
薫元市実行委員会

伊万里大内川山 春の薫元市2019  
肥前やきもの園伊万里の薫元市  
〈開催日〉4月29日(月)~5月5日(日)  
〈開催場所〉大内川山薫元郡一帯  
〈お問い合わせ〉0955-23-7293  
伊万里鍋島焼協同組合

肥前伊万里 やきものまつり  
肥前やきもの園伊万里のやきものが満ち  
〈開催日〉4月29日(月)~5月5日(日)  
〈開催場所〉大内川山薫元郡一帯  
〈お問い合わせ〉0955-23-7293  
伊万里鍋島焼協同組合

ナジミミノミルック ●本 社/佐賀市久保田町  
●吉野ヶ里/吉野ヶ里町豆田  
●唐津/唐津市千々賀

0120-743-369

有明乳業

検索