

2022年(令和4年)12月13日(火)夕刊

毎 日

高たんぱく食 筋力改善

筋力が衰え、足腰の弱った高齢者が、肉など高たんぱく質の食事を取りながらリハビリで運動に取り組むと、歩行能力が向上すると、研究結果を、関西医大と清水会鶴見緑地病院(大阪府守口市)などのチームがまとめた。転倒リスクも抑えられたという。

メニュー	たんぱく質	カロリー
チキンのトマトチーズがけ	37.7	459
豚のしょうが焼き	28.9	345
タンドリーチキン	31.1	483
焼き鳥のゆずこしょう	32.3	413
チキンのパジルオイル焼き	32.8	476
鶏肉の照り焼き	30	433
ヤンニョムチキン	32	537
鶏肉の甘辛煮	29.9	456

※単位はたんぱく質がg、カロリーがkcal

関西医大など リハビリ+肉摂取

研究は、機能訓練特化型リハビリテーションを利用する高齢者72人が対象。運動に加えて食肉や肉加工品、乳製品などで高たんぱく質を取るグループ(27人、平均年齢81歳)と、運動のみのグループ(45人、同)に分け、いずれも有酸素運動や無酸素運動、集団体操を1回3時間、週1〜2回実施し、3カ月を経て筋肉量を測定した。

加齢で歩行能力が低下すると、要介護状態の前段階であるフレイル(虚弱)の原因になるとして、対策の必要性が指摘されている。チームは「筋力が低下した高齢者でもたんぱく質を豊富に含む食事を取れば筋力が改善し、フレイル予防と健康寿命の延長につながる」と話している。

運動に高たんぱく食も加えると筋肉量が増えるとは考えられていたが、どのくらいの期間摂取すると、どの程度増えるか検証した研究はこれまでなかった。チーム代表を務める、鶴見緑地病院リハビリテーション科の浜沢順也医師は「3カ月で筋肉量が増え、運動機能も改善した。運動と食事の改善でフレイル予防にさらに効果があると考えられる」と指摘する。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」が示す65歳以上の目標量に基づいて1日当たり20g以上とし、高たんぱく質を取るグループにはこの基準を満たすよう、高たんぱくを含む冷凍弁当を宅配した。その結果、高たんぱく質を取るグループでは、運動によって筋肉量が36.5gから36.8gへとやや増えたが、運動のみのグループは変わらなかった。5分歩行の速さはどちらのグループも改善した。

【高野聡】



鶴見緑地病院 濱澤 順也 医師の記事が

毎日新聞に掲載されました。

令和4年12月13日(火) 夕刊

鶴見緑地病院
リハビリテーション科
濱澤 順也 医師