

気づいたときには遅い？早めの対策で差がつく！

年齢とともに変化する筋力低下予防のコツ

私たちの筋肉や筋力は、年齢を重ねるごとに少しずつ変化しています。
今回は、筋肉の役割と年齢による変化、そしてその対策についてのお話です♪



加齢による筋肉量減少はいつから？

最新の研究によると、筋肉量は30歳前後から徐々に減少を始め、筋力は30～35歳頃にピークを迎えた後、ゆるやかに低下していくことが分かっています。この変化は、日常生活で気づきにくいものの、放置すれば姿勢の悪化や基礎代謝の低下、さらには転倒リスクが高まるなど、健康面に影響を与えます。

筋肉の大切な役割とは？

まずは筋肉の働きを知り、その大切さを意識することから始めましょう。立つ・座る・歩く・走るといった日常動作は、筋肉の伸び縮みによって支えられています。さらに筋肉は、動作だけでなく健康を守るために多くの役割を果たしています。

1

内臓のプロテクタ

筋肉は臓器や骨、血管を守るクッションのような存在で、外からの衝撃をやわらげます。

2

基礎代謝をアップ

筋肉が活動すると熱が生まれ代謝が高まります。筋肉量が多い人は基礎代謝も高く、脂肪がつきにくい体になります。

3

血液の循環

筋肉が縮むと静脈を圧迫し血液を心臓に戻します。特にふくらはぎは下半身の血流を促し、むくみを軽減します。

豆知識

筋肉は3種類あることを知っていますか？

体の筋肉は、大きく分けて「骨格筋」「平滑筋」「心筋」という3つの種類があります。

4

エネルギーの貯蔵庫

筋肉は糖質をグリコーゲンとして蓄え、運動時の燃料となります。筋肉が少ないと糖をため込めず、血糖値が上がりがやすくなる原因になります。

5

マイオカインで全身をサポート

運動時に筋肉から分泌されるマイオカインは、筋肉の修復や代謝促進など健康維持に役立ちます。

6

水分保持

筋肉の約75%は水分でできており、体の水分タンクとして機能します。筋肉が少ないと脱水や熱中症のリスクが高まります。

●骨格筋

腕や脚を動かす筋肉で、自分の意思で動かせます。

●平滑筋

胃や腸など、内臓にある筋肉で、意識しなくても働いてくれます。

●心筋

その名の通り、心臓を動かす筋肉。これも自動運転です。意識して動かせるのは骨格筋だけ。他の2つは、寝ていても休まず働いてくれる頼れる存在です！

7

骨の健康を支える

筋肉の動きが骨を刺激し、骨密度の維持や強化を促します。筋肉から分泌される物質も骨を丈夫にします。

8

関節の安定と保護

関節を支えるコルセットのような役割を持ち、周囲を温めて守ります。



筋肉を減らさないために

年齢とともに筋肉は自然に減少します。加えて、長時間のデスクワークや在宅勤務などで体を動かさない生活が続くと、筋肉の衰えは一層加速します。だからこそ、毎日の生活の中に「筋肉を守る習慣」を取り入れ、筋力とその働きを維持することが大切です。

ウォーキング・ジョギング

階段を使う生活

家でのストレッチ

バランスのとれた食事
(たんぱく質・カルシウム・ビタミンD)

十分な休息

裏面で、「秋の味覚「鮭」で筋肉と美容ケア」を確認しましょう♪

秋の味覚「鮭」で筋肉と美容ケア

旬の鮭は、筋肉を守るために欠かせない良質なたんぱく質がたっぷり。さらに、美容や健康を支える栄養も豊富に含まれています。毎日の食事に少し取り入れるだけで、筋肉の維持と元氣とキレイをサポートします。

鮭の栄養ポイント

たんぱく質

筋肉づくり・
筋肉の維持

アスタキサンチン

抗酸化作用・
疲労回復・美肌

DHA・EPA

血流改善・
代謝サポート

鮭の選び方のポイント

色が鮮やかで
赤みが濃い
アスタキサンチン
が豊富

身が
締まっている
新鮮さの目安

脂ののり
身が赤いものは
脂がのって濃厚、
身が淡いものは
あっさりした味わい

保存方法

冷蔵

2〜3日以内

冷凍

1切れずつラップ+
保存袋で、
1ヶ月程度

POINT

塩と酒を少々振り、
水気をふき取って
ラップに包むと
鮮度キープ

効果アップの組み合わせ食材

きのこ類

ビタミンDが豊富で
骨や筋肉を
サポート

ブロッコリー ・パプリカ

ビタミンCで
アスタキサンチンの
吸収を助ける

アボカド

アボカドの
良質脂肪で
吸収率アップ



セルフでできる!筋力&バランスチェック

「最近、体力が落ちてきたかも…」 「つまずきやすくなった?」そんなサインを感じたら、まずはご自宅でできる簡単チェックで身体の状態を確認してみましょう!

①椅子から立ち上がるテスト

- ①座面の高さ40cmくらいの椅子を準備
- ②腕は胸の前で組み、反動をつけずに立ち上がり3秒間キープ
- ③まずは両足で行い、できたら片足でも挑戦!

判定の目安

両足、片足 ともにできた	両足はできるが 片足はできない	両足でも できない
▼	▼	▼
良好!	筋力低下 の始まり	筋力低下が 進行している サイン

②片足立ちテスト(開眼・閉眼)

- ①転倒防止のため、壁や椅子など支えの近くで実施
- ②両手を腰にあて、片足を軽く浮かせる(高く上げすぎない)
- ③まずは目を開けたまま何秒立てるかを計測

判定の目安

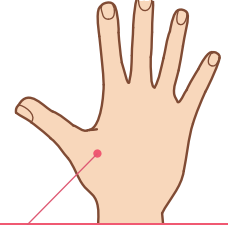
65歳未満	65〜74歳	75歳以上
▼	▼	▼
30秒以上	20秒以上	10秒以上が 目安
余裕があれば目を閉じて挑戦! ▶ 10秒以上キープできればバランス良好		

筋力やバランスは「気づかぬうちに衰えている」ことが多いです。今回のセルフチェックで思ったより結果が振るわなかった方は、毎日のちょっとした運動習慣を心がけましょう。

今月のツボ

合谷(こうごく)

効果 頭痛、肩こり、目の疲れ、
歯痛、花粉症、ストレス、
胃腸の不調など



場所:
手の甲側で人差し指と親指の
骨の付け根の中央、やや人差し
指側を押す

今月の健康レシピ

さっぱりキャベツと鮭の旨みで、冷めてもおいしい! 甘酢キャベツと鮭フレークの厚焼き卵



材料(2人分)

【キャベツ甘酢漬け】

・キャベツ	100g
・塩	適量
・酢	大さじ2
・砂糖	大さじ1

【厚焼き卵】

・卵	4個
・鮭フレーク	40g
・キャベツ甘酢漬け	100g
・水	50ml
・ハーブ塩	少量
・酒	大さじ1
・片栗粉	大さじ1
・オリーブオイル	適量

作り方

【キャベツ甘酢漬け】

- ① キャベツは千切りにして塩をふり、5分ほど置いてしんなりさせる。
- ② 酢と砂糖を混ぜ合わせ、水気を絞ったキャベツと和える。

【厚焼き卵】

- ① ボウルに卵を割りほぐし、Aと鮭フレーク、水気を切ったキャベツ甘酢漬けを加えて混ぜる。
- ② 卵焼き用フライパンを熱し、オリーブオイルを薄くひく。卵液の1/3量を流し入れ、奥から手前へ巻く。これを2〜3回繰り返して巻き上げる。

ワンポイント

キャベツの水気をしっかり切ると、巻きやすくなります。酢の風味を残したい場合は水気を軽く切る程度でもOKです。

鮭フレークの塩分によって、ハーブ塩の量は調整してください。