

# why's square

No.351

2020年4月号

特集「人生100年時代」のホワイズ栄養教室

ずっと元気で暮らし続けるために

## タンパク質で フレイル対策！

### 全国で愛されるホワイズ

【横浜】(株)ロータスサプライと(株)エム・シー・エフ東京事業部が活躍する横浜。幕末の開国とともに、西洋文明を発信し続けてきました。いまでも日本と世界の文化が融合した港町として発展し続けています。



# ずっと元気で暮らし続けるために タンパク質でフレイル対策!

60代以降は要注意! フレイル

## 最近よく聞く「フレイル」って何?

フレイルは英語の Frailty (虚弱) が語源で、加齢によりからだや心が衰えた状態。健康と要介護の中間的な段階を指します。フレイルの原因には筋力低下などのからだの問題だけでなく、うつや認知症、人との交流の減少などがあります。放置すると、筋力や認知機能の低下が進み、要介護に陥りやすくなります。

## 栄養でフレイルは対策できる!

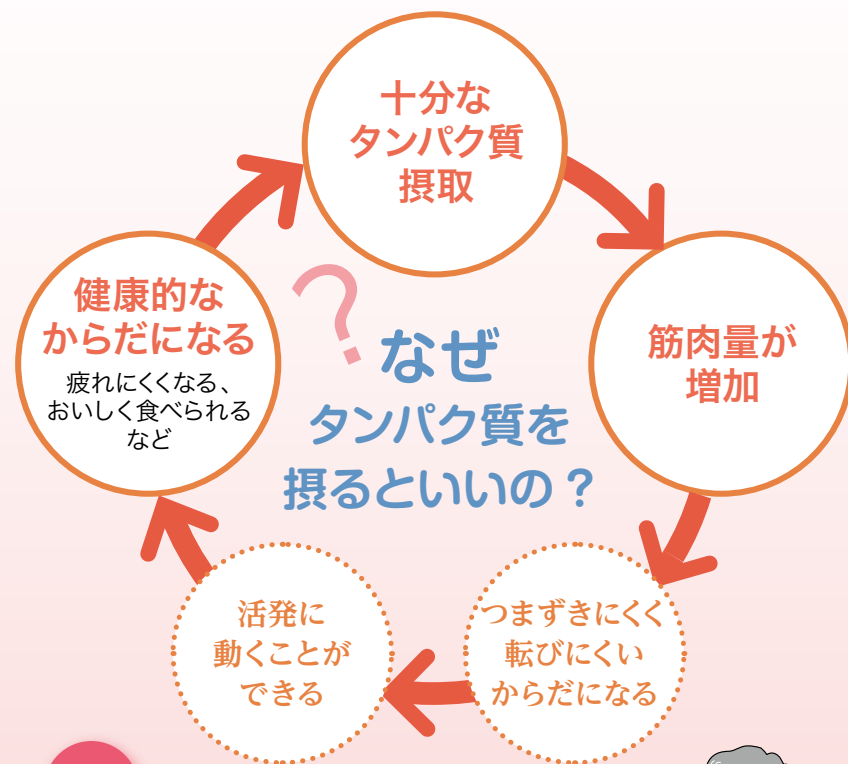
フレイルの段階で適切な対策をすれば、健康な状態に戻れることもわかっています。とくに筋肉量の減少から起こる「からだのフレイル」は、タンパク質をはじめとする栄養の摂り方を見直すことで対策することができます。

## フレイルに関わる3つの原因



フレイル対策の要はタンパク質!

フレイルは、早く気づいて対策すれば健康な状態に戻すことができます。筋肉の衰えを食い止めるためにも、毎日しっかりタンパク質を摂りましょう。



簡単!

## フレイルチェック

- 体重が半年で2~3kg以上減った
- 何もしないのに疲労感がある
- 歩くスピードが遅くなった (信号を青で渡りきれない)
- ペットボトルのふたを開けるのに苦勞するときがある
- 散歩などの運動を週1回以上していない



●3つ以上当てはまればフレイル、1~2つならフレイル予備軍です。

プロテインで健康的に筋肉を育てよう

# フレイル対策にプロテイン

## POINT

食事だけで十分なタンパク質を摂るのは意外に大変！

フレイル予防のためには1日70gは摂りたいところ。食べているつもりでも意外に不足しています。

タンパク質 70g を一般食品で摂るとこんなに食べないとイケません

牛肉	1人前 (70g)
プロセスチーズ	2個
卵	2個
納豆	1.5パック
豆腐(絹)	1/3丁
鮭	1切れ (70g)
鶏肉(もも皮付き)	1枚 (70g)
合計	1017kcal 脂質73.2g

## POINT

シニアの筋肉作りにはより多くのタンパク質が必要

筋肉を作るためにタンパク質は必須の栄養素です。しかし、シニアは筋肉を合成する能力が若い人に比べて低く、若い人と同じ量のタンパク質では筋肉が作られません。そのため、より多くの良質なタンパク質が必須です。

筋肉作りのためにタンパク質はしっかりと！

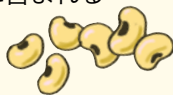


プロテインを選ぶなら

## 大豆タンパク+乳清タンパク+青パパイヤ

### 大豆タンパク

納豆、きなこなどの大豆製品に含まれる



### 乳清タンパク

ヨーグルトの上澄みなどに含まれる



### 筋肉になるスピードが速い

フレイル対策におすすめは「大豆タンパク+乳清タンパク+青パパイヤ」を含むプロテインです。大豆のみ、乳清のみのそれぞれのプロテインと比べ、筋肉になるスピードが格段に速くなることがわかっています。(近畿大学の研究報告より)



### 青パパイヤの効果



青パパイヤには、タンパク質の消化・吸収を高める酵素が豊富に含まれているため、一緒に摂ることでタンパク質の利用効率が高まります。消化・吸収が低下するシニアにはとくにおすすめです。

有機 JAS 認定の青パパイヤが安心・安全

## POINT

タンパク質を摂らずに運動すると筋肉が減っていく

丈夫な筋肉作りには運動は必要です。しかし、十分にタンパク質を摂らずに運動していると、からだのタンパク質(筋肉など)が分解されて、筋肉が減ってしまいます。タンパク質をしっかり摂りながら運動するほうが、筋肉の維持・強化には効果があります。

タンパク質をしっかり摂る

タンパク質を摂らない



筋肉が増えて体力も向上



筋肉が減ってしまう

## POINT

ビタミン・ミネラルでタンパク質の利用効果がアップ

タンパク質を摂るときはビタミンB6やビタミンD、亜鉛などの栄養素を摂るとタンパク質の利用効果を高めます。タンパク質が体内で無駄にならないように一緒に摂りましょう。

ビタミン  
ミネラル  
タンパク質

こんなとき、  
どうする？

## 老化が気になる

ホワイズ管理栄養士が、健康や栄養など  
日ごろのちょっとした悩みにお答えします。

Q

血管対策にはアルギニン&シアノールで  
万全ですか？



A

「人は血管から老いる」と言わ  
れるため血管対策は重要です。

アルギニン&シアノールには冠  
動脈などの比較的太い血管を自  
然に広げる作用があります。一方、  
ビタミンEは手先や足先などの毛  
細血管を広げます。それぞれ役  
割が違うため、栄養食品を利用し  
てあわせて摂りましょう。

さらに、丈夫な血管を作るタン  
パク質、過剰なコレステロールや  
中性脂肪を減らすガンマ-リノレン  
酸、EPA、DHAなども忘れずに。



全身がイキイキします！

Q

67歳。年々、疲れやすくなります。  
年齢のせいでしょうか？

A

病気ではないけれど、疲れや  
すい、頭痛やストレスがある、集  
中力が続かないなどは、年齢とと  
もに起こる「からだの機能低下」  
によるものかもしれません。

年を重ねることは止められま  
せんが、機能低下のスピードは栄  
養で遅らせることができます。

アルギニンと  
シアノールは日本人の  
一般的な食事では  
十分に摂れません

アルギニンはアミノ酸の一つ  
で、脳神経、免疫、認知力などの  
衰えを防ぐ効果があります。シア  
ノールはかじめ(海藻)に含まれ、  
抗酸化作用や血管拡張作用など  
があります。一緒に摂ることで強  
力なアンチエイジング効果が期  
待できます！

## 高血圧対策に ゾンビ体操

上半身と下半身を動かす  
ことで全身の血流がよくな  
り、血圧の安定にも効  
果的です。

下半身

足踏み運動

かかとを少し上げ  
リズムカルに  
足踏みする。

上半身

いやいや運動

背筋を伸ばし、胸を張っ  
て立つ。肩・腕・手の力  
を完全に抜き、肩を前  
後に動かすようにして、  
腕をブラブラと揺らす。

POINT

速めの足踏みで1分間、ゆっく  
り足踏みで30秒。これを3  
セットで10分歩いたのと同  
じ運動量に。

ふじわらのみちなが  
藤原道長

栄華を極める一方、糖尿病で苦しんだ



出典：blogs.c.yimg.jp

藤原道長は平安時代の貴族で、藤原氏全盛の時代を築上げました。道長が詠んだ「望月の歌」※から栄華を極めた様子がわかりますが、一方で、糖尿病に苦しんでいました。遺伝的要因に加え、過飲過食、運動不足、肥満がたり、「昼夜なく水を飲みたくなる、口が渴いて脱力感がある…」と『小右記』には記されています。また、合併症の網膜症も悪化し、顔を近づけても相手がだれだかわからないほどでした。

いま糖尿病は、栄養食品で食事療法の補助ができる時代です。とくに苦瓜に含まれる苦瓜抽出エキスは、糖尿病の予防や血糖コントロールに役立ちます。ただし、苦瓜そのものには血糖を上げる成分も含まれるため、食べても効果は期待できません。栄養食品で補いましょう。

※「この世をば わが世とぞ思ふ 望月の 欠けたることも なしと思へば」  
(この世は私のためにあるようなものだ。満月のように足りないところは何もないと思えるから)

ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

ホワイズ製品取扱い販売会社 ご案内

- (有) ホワイズ北海道販売 ☎ 011(736)9080  
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目 1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-1-35 マンション広尾台 107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872  
〒275-0016 習志野市津田沼 1-12-7 リーデンススクエア津田沼 101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 090(5083)3331  
〒802-0034 北九州市小倉北区須賀町 19-4
- (株) エム・シー・エフ  
本社 ☎ 092(473)4569  
〒812-0007 福岡市博多区東比恵 4-5-23  
東京事業部 ☎ 03(3279)4653  
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町 1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い  
ホワイズ製品は私どもがお届けします。