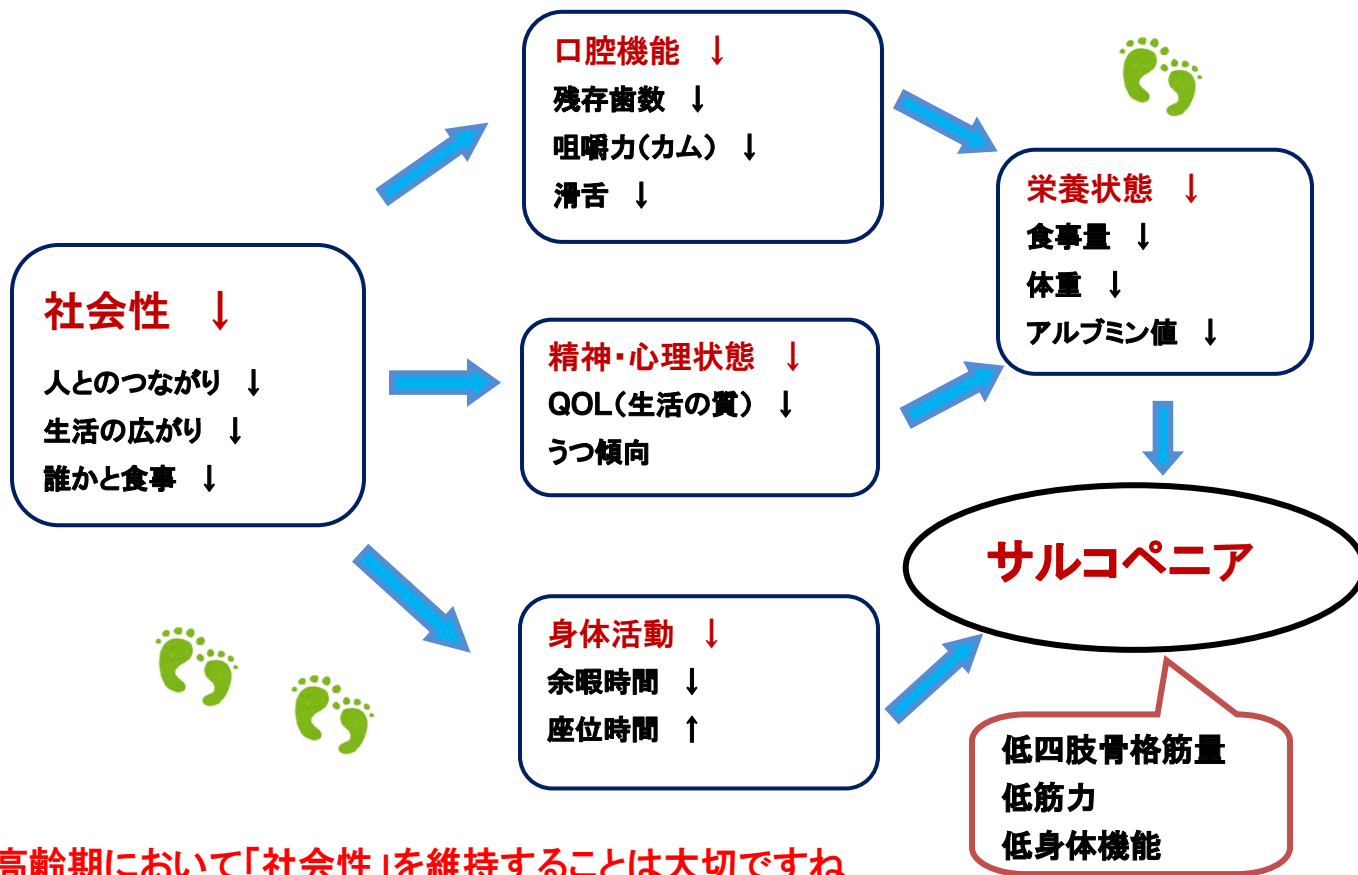


我々はなぜサルコペニアになるのか？ ..高齢期において「社会性」を維持する意義

**サルコペニア**・・・これはギリシャ語で「筋減少」(sarco=肉、penia=減少する)を意味します。加齢によって筋量が減り、筋力が低下することをサルコペニアといいます。骨格を動かす「骨格筋」の量は30歳代を境に50歳までに10%減少します。更に50歳代～80歳代で40%近く筋量低下するとのことで、そのことが下肢筋力に影響して転倒したり、寝たきりになったりする事もあります。寝たきりになると、60歳代の高齢者の場合だと2週間で筋量が約5%減少し、筋力においては15%近く低下し、年齢が高くなるほど元に戻りにくいようです。**「筋力を維持すること＝元気でいきいき生活すること」**が大切です。

《社会性の欠如・低下から始まりやすい》

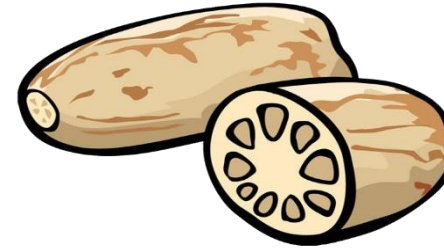


高齢期において「社会性」を維持することは大切です

外出することは、健康づくり、認知症予防にも効果がありますよ！  
近くの居場所やサロン知っていますか？ また「きょうよう」と「きょういく」で活動性を高めましょう。  
→「きょうよう(今日用事がある)」「きょういく(今日行くところがある)」ですね。



れんこん



- ・体を温める・咳をしずめる
- ・むくみ・高血圧を予防する
- ・便秘の予防・解消
- ・風邪やインフルエンザを予防する

れんこんまんじゅう (2人分)

れんこん	300g
桜えび	15g
塩	少々
片栗粉	大さじ1

- ①れんこんは皮をむいて水につけて、アクを抜く。
- ②桜えびは皿に広げて電子レンジ500Wで30秒位から1分加熱する。
- ③れんこんをすりおろす。
- ④すりおろしたれんこんに桜えび、片栗粉、塩を混ぜ合わせ、小判形にまとめる。
- ⑤フライパンに多目の油を入れて両面を焼く。



塩の入れ過ぎに注意

白菜



- ・高血圧の予防
- ・便秘解消でがん予防
- ・シミ、ソバカスを防いでツルツルお肌
- ・肥満防止

ツナと白菜のサラダ(4人分)

白菜	4.5枚
玉ねぎ	1/4個
ツナ缶	小1
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1と1/3
めんつゆ	大さじ1
塩、こしょう	少々

- ①玉ねぎは薄くスライスし、そのまましばらく(15分くらい)置いておきます。(または水にちよっとさらします)
- ②白菜は、細切りにし、塩(分量外)振って手でもみます。(特に芯の部分をしっかり)、しばらく置き、しんなりしたら水気を絞ります。
- ③ボウルに野菜を入れ、ツナ(汁ごと)も加えます。
- ④調味料を加えサラダとあえます。

