

ねやちょ筋プレミアム

ガイドブック

筋肉が 寿命を決める!?



え！筋肉が？
どうゆうこと!?

65才からの、
筋肉生活



筋肉老化警報発令中!!



要介護となるリスクには筋肉の老化が関係しているため、市では現在、筋肉老化警報を発令しています。

令和4年の市の健康寿命※¹ は男性で78.7歳、女性で83.2歳¹⁾であり、市は健康寿命のさらなる延伸のため、各ライフステージに応じた筋肉量と筋力を維持・向上させる（ちょ筋）取り組みとして、「ねやちょ筋プレミアム」事業を始めました。

■ 筋肉が寿命を決める! ?

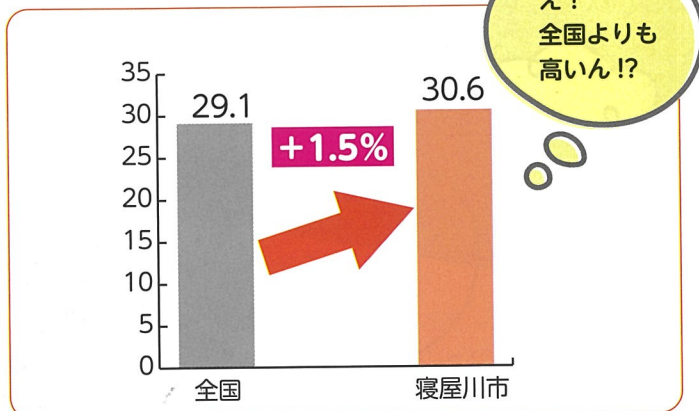
筋肉量の減少および筋力の低下がフレイル※²を引き起こし、**健康寿命を縮めます。**

■ あなたの筋肉量は大丈夫?

知っていましたか? 右のグラフのように、**大腿前部（太もも）や腹部の筋肉は、50歳以降、年1%ずつ減っていきます（部位によって減少する筋肉量は異なります）。**

大腿前部（太もも）や腹部の筋肉は、歩いたり座ったりといった日常生活に必要な筋肉ですが、その老化が最も著しいことに十分気をつける必要があります。

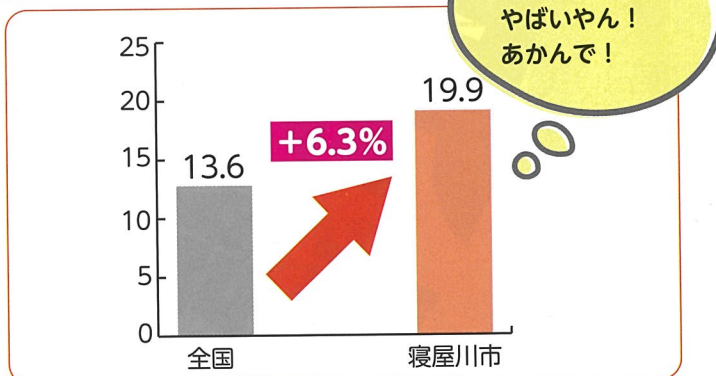
■ 高齢化率（令和5年）



出典:寝屋川市統計書2024年版

総務省.人口推計(令和5年10月1日現在)

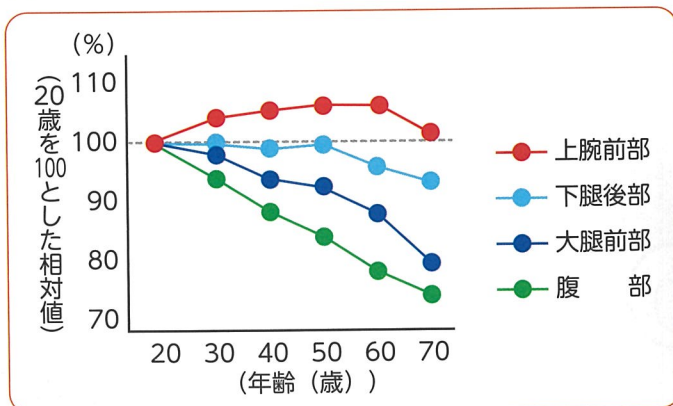
■ 65歳以上の要介護率（令和5年）



出典:寝屋川市高齢者保健福祉計画(2024~2026)

内閣府.令和6年版高齢社会白書

■ 加齢に伴う筋肉量の減少



出典:公益財団法人 健康・体力づくり事業財団(2024年3月)

※1: 健康日本21(第3次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2: 年齢とともに心身の機能が衰え始める状態。

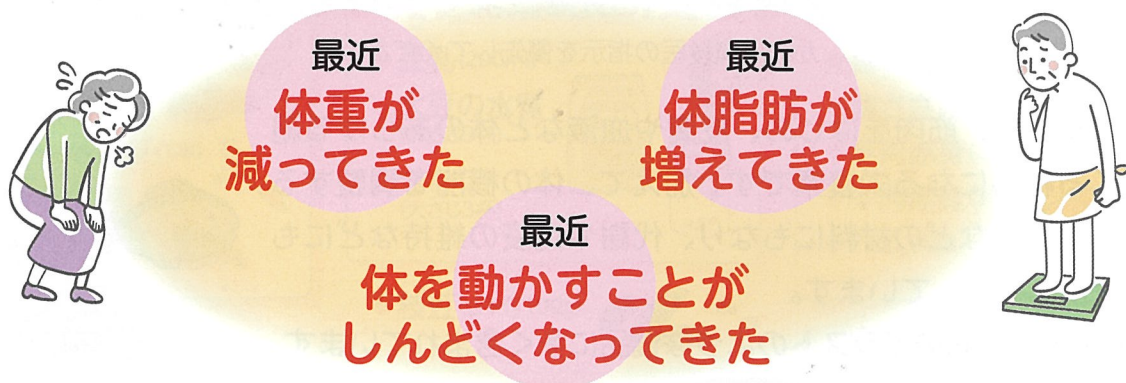
1): 大阪府.大阪府健康データダッシュボード

**ねやちょ筋プレミアム
3カ条**

1 食事と運動をセットで

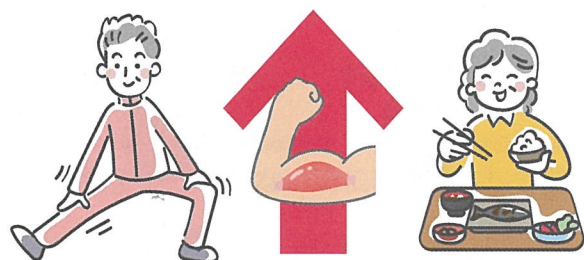
筋肉と食事、運動の関係性について

● 筋肉が減ってきたサイン ●



食事からのたんぱく質やエネルギーの摂取が不足すると（空腹状態が続く）、筋肉のたんぱく質が分解されて使われるため、筋肉量は減少してしまいます。また、筋肉量が減ると安静状態でも消費されるエネルギーが減って太りやすくなります。しかし、筋肉と食事と運動はイラストのように関係していますので、筋肉量を増やすことができます。元気に生活するためにちょ筋に取り組みましょう！

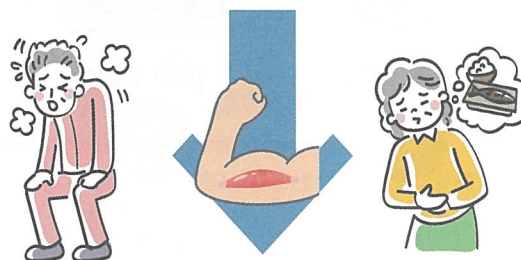
筋肉を増やす



運動をする

食事をとる

筋肉を減らす



過度な運動

欠食

● たんぱく質はこまめにとった方がいいの？ ●

たんぱく質は1度に吸収できる量が限られていますので、

1日の目安量

60g!

を

朝、昼、夕の3食や間食に分けてとりましょう。

2 朝から毎食、たんぱく質

3 足腰の筋トレからスタート

食事のポイント

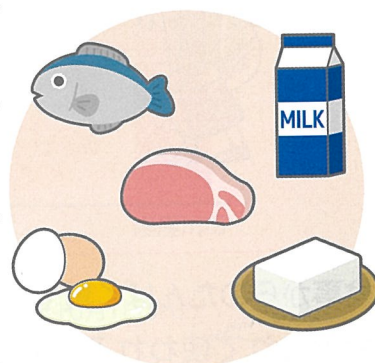
1日の目安量
60g!

1日3食、毎回20gを目安にたんぱく質をとりましょう。

※食事について指示がある方は、かかりつけ医の指示を優先してください。

たんぱく質は、筋肉をはじめ、皮膚や血液など体のあらゆる組織をつくる材料になる栄養素です。加えて、体の機能を調整するホルモンや酵素などの材料にもなり、代謝や免疫の維持などにも重要な役割を果たしています。

たんぱく質は、右のイラストのような食品に多く含まれています。



1食の目安量
20g!

まずは、たんぱく質が **20g!** に足りているのか、普段の朝食の内容でチェックしてみましょう！

普段の朝食（1食）に何を食べていますか？○をつけてみてください。



ごはん（中）

3g



焼魚1切

12g



納豆1パック

6g



豆腐の味噌汁

3g



ヨーグルト1個

3g



食パン

5g



チーズ1枚

4g



卵1個

6g



ウインナー2本

4g



牛乳200ml

6g

*参照：日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年

普段の朝食のたんぱく質の合計は

g

足りないたんぱく質は

g

1食の目安量
20g!

朝食のたんぱく質は足りていましたか？筋肉量を維持するために、朝食からたんぱく質を毎食摂取しましょう。不足している場合には、まず1品から、たんぱく質を多く含む食品をプラスしてみましょう。

たんぱく質6gを含む各食品の目安量

⚠ 食品の重さと含まれるたんぱく質の量は異なりますので、ご注意ください。

魚

- ツナ缶(小1/2缶)
- マグロ刺身(2切)
- 魚肉ソーセージ(1本)
- ししゃも(2.5匹)
- ちりめんじゃこ(大さじ2.5杯)



大豆製品

- 豆乳(200ml)
- 大豆の水煮(大さじ3杯)
- きなこ(大さじ3杯)



- 枝豆(さや付100g)



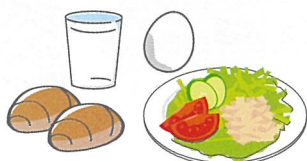
肉

- 鶏むね肉 皮なし(30g)
- 鶏ささみ(30g)
- 豚肉赤身(30g)
- 牛肉赤身(30g)
- ハム(4枚)



たんぱく質を多く含む食品の1日の献立例

1日の目安量
60g!



朝食 (21g)

- ロールパン(2個) 6
- ゆで卵(1個) 6
- ツナサラダ 3
- 牛乳(200ml) 6



昼食 (21g)

- 焼きそば
(豚肉50g入り、野菜入り) 16
- 冷奴(1コ) 5



夕食 (22g)

- ごはん(中) 3
- 焼魚(1切) 12
- 豚汁(1杯) 3
- 厚揚げと青菜の煮物 4

[合計]
64g

※食事で食べきれない時には補助として間食を活用!

*参照:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

ごはんやパンなどの主食

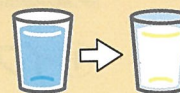
肉や魚などの主菜に

野菜も揃えてバランスよく♪



たんぱく質を手軽にとるポイント

★たんぱく質を多く含む食品に置き換え
(例: 水⇒牛乳、豆乳等)



★間食にたんぱく質がとれるものを選択
(例: 高たんぱく質ヨーグルト、チーズ等)

★缶詰や冷凍食品等、
1品プラスに便利な食品を利用



特に高齢者の方に増えている「フレイル」の改善が見込まれる栄養素は、たんぱく質のみとされています。²⁾

たんぱく質を体内でつくるには、炭水化物やビタミン等、他の栄養素も必要です。野菜も取り入れて、食事内容全体のバランスも意識してとりましょう。

2): 厚生労働省、「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書,2024-10,P.388

運動のポイント

足腰を効率よく鍛えることで、
ちょ筋の効果を最大限に活かしましょう！

下半身の筋肉は、全体の 60 ～ 70% に相当する大きな筋肉です。高齢になってからはその筋肉を維持するために、運動を続けることが大切です。

筋力トレーニングをまだ取り入れていない方は、この機会に取り入れてみましょう。

※運動について指示がある方は、かかりつけ医の指示を優先してください。

1 ストレッチ（ラジオ体操³⁾ & 元気アップ体操）

運動する前に、まずはストレッチから始めましょう。ストレッチを行うことで、「**血行が良くなる**」「**筋肉の緊張をほぐす**」「**体が柔らかくなる**」等の効果があります。準備運動に、リフレッシュに、そして体を動かさなかった日には、まず体操から始めてみましょう。

※右の QR コードから、動画が見れます。

ラジオ体操



元気アップ体操
(椅子に座って行う体操)



2 筋力トレーニング

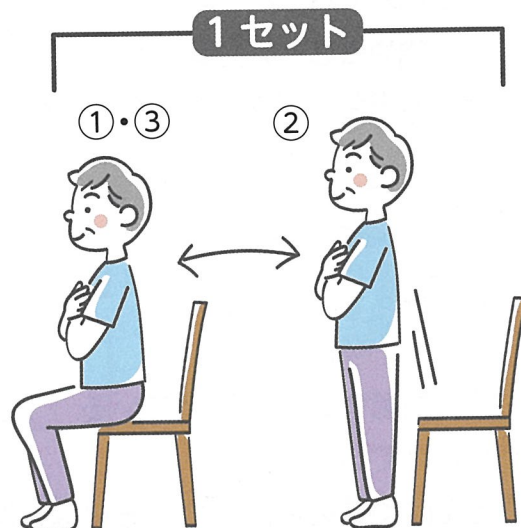
週に 2 ～ 3 回、週あたり 30 ～ 60 分以上の筋力トレーニングをしましょう。⁴⁾

①イスをつかったスクワット

下半身や体幹、股関節を鍛えられます。

- ①イスに座り、腕を胸の前で組みます。
- ②できるだけ早く立ち上がります。
- ③ゆっくりとお尻を下ろします。

1 セット 5 ～ 10 回を目標に
繰り返します。



3) 公益財団法人長寿科学振興財団(2019年)ラジオ体操の健康効果とは. 閲覧日: 令和7年7月15日. <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-kenkou/radio.html>
4) 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所(2020年). WHO 身体活動および座位行動に関するガイドライン. 閲覧日: 令和7年7月15日.
https://www.nibn.go.jp/eiken/info/pdf/WHO_undo_guideline2020.pdf

②ヒップリフト

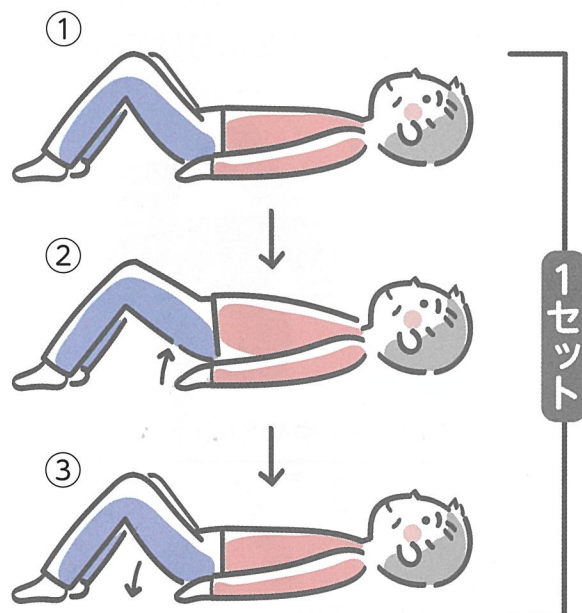
背中や太ももの裏、お尻を鍛えられます。

①仰向けで、両膝を立てて足の裏を床につけます。

②上半身と下半身が一直線になることを意識しながら、ゆっくりとお尻を上げます。その際、腰を反らさないように注意します。

③ゆっくりとお尻を下ろします。

1 セット 10 回を目標に
繰り返します。



3

筋力トレーニング＋有酸素運動

筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせで行いましょう。

筋肉に負荷をかける動きを繰り返す筋力トレーニング（レジスタンス運動）と、歩行やダンス等の筋肉への負荷が比較的軽く、長時間継続して行う有酸素運動を組み合わせることで、過度な筋力トレーニングによるリスクを減らして安全に取り組めます。階段のぼりとインターバル速歩は、それぞれ筋力トレーニングと有酸素運動の2つの要素を持ち合わせた運動です。

①階段のぼり ※階段おりは関節への負荷が大きいため要注意！

①無理のない範囲で階段をのぼります。

②慣れてきたら徐々に時間や回数を増やしましょう。



②インターバル速歩

「ややきついと感じるさっさか歩き（3分）」と「ゆっくり歩き（3分）」を1セット（合計6分）として繰り返します。これを1日5セット、週4回以上を目標とします。朝・昼・夜と、こまめに分けて行っても大丈夫です。

歩く時の姿勢

【視線】

25m 先、やや斜め下

【姿勢】

背筋を伸ばして胸を張る

【足】

着地はつま先を上げて踵から、蹴る方は足の指で地面を押す

【肘】

90 度に曲げる、後ろに引く

【歩幅】 大股

- 誰かと一緒に（楽しく）
- 毎日のルーティンに結び付ける（習慣化）



★いずれの運動も、無理はせず、痛みを感じない程度に行いましょう。

※通院中の方は、どれだけ動いてよいか、かかりつけ医に確認しましょう。

★こまめに水分補給と休憩の時間を取りましょう。

★息を止めずに、しっかり呼吸をしながら運動しましょう。

★体調が悪い時は休みましょう。



ねやちょ筋プレミアム ガイドブック

寝屋川市健康部保健総務課・健康づくり推進課

ホームページは
こちら

