

# 足腰ひざの痛みはタンパク質不足！？

今、話題の「サルコペニア」ってご存知ですか？

◆「最近、歩くのが億劫で...」「足腰ひざが痛くて...」「よくつまずいたり転んだりするのよ...」という方は要注意ですよ！もしかしてその原因は「サルコペニア」かも知れません。この言葉初めて聞いた方も多いかも知れませんが、昨今、医学界では常識となっている言葉なのです。

◆加齢により筋肉量が減少することを「サルコペニア」と言います。筋肉量が減少することにより関節に負担がかかり、ヒザが痛くなったり、外出するのが億劫になったり、転倒しやすくなったりするリスクが増加するんです。このような場合、コンドロイチン・グルコサミンや骨を強化する薬をいくらか摂取しても改善しない場合が多いのです。

◆この「サルコペニア」を予防するにはどうしたら良いのでしょうか？やはり日々の適切な運動と食生活がとても重要になってきます。食生活ではバランスよく摂取することももちろんですが、特に肉・魚・卵などの動物性タンパク質や大豆などの植物性タンパク質を豊富に摂取することが不可欠なんです。

◆注意するのは痩せている人だけではありません。最近多いのが「サルコペニア肥満」。見た目はふくよかだけど、筋肉量が少ない方は要注意です。これは、太ももの筋肉が減少し、そこに脂肪が蓄えられるというものです。中性脂肪・LDLの値が高い人に多いようです。◆また、若い世代も注意しなくてはなりません。炭水化物を多く摂取していてもタンパク質がほとんど摂取できていない人が最近増えていきます。それでは健康な身体はできませんよね。私達の臓器・筋肉・血管・皮ふ・爪・髪など全てがタンパク質がなければ何一つ作られないのですからね！

◆朝・昼・晩とかなかなかタンパク質をキチンと摂取できない方は、上手く補充すると良いでしょう。でも、「身体を作る原料になるもの」ですから、何でも良い訳ではありません。特に安価なものには注意が必要です。タンパク質の栄養バランスを示したアミノ酸スコアが高いもの、吸収が早すぎないもの、筋肉の分解を防ぐ力が優れているものなど慎重に選ぶことが大切です。安心・安全・効果的な「サルコペニア対策」についてはお気軽にお問い合わせください！

## ～営業のお知らせ～

◆営業日

火～土 9:00～19:00

◆定休日

日・月・祝祭日

\*\*\*\*\*

月曜日も定休日ですのでお気を付け下さい。また、予定変更の場合がありますので詳細はお電話でお問い合わせください。

## ★★★「4月」の営業スケジュール★★★

- ◆9(木)は漢方勉強会のため午後6時迄の営業です。
- ◆10(金)は所用のため午後4時迄の営業です。
- ◆23(木)は漢方勉強会のため午後5時迄の営業です。
- ◆29(水)は祝祭日のためお休みさせていただきます。

## 「花粉」の時期にもノドのイガイガ対策を！

ツイッターで大人気&大好評です！「板藍のど飴」



## 身体を作るスーパーサポート食品 試飲券

Q) 加齢により筋肉量が低下することをなんと言うでしょう？

A) ○○○○ア

◆ご住所

◆お名前



※クイズの答えを記入し、当店までお持ち下さい。有効期限:2015年4月末迄  
体質等により他の健康食品等に変更する場合があります。

漢方相談@こえん堂

TEL046 (874) 6692

- ★ホームページは「こえん堂」で検索！
- ★店主ブログ「大自然野郎えんちゃん」
- ★ツイッター「@coendo」やっています！
- ◎京浜急行「新大津駅」徒歩3分
- ◎「新大津駅前郵便局」となり！