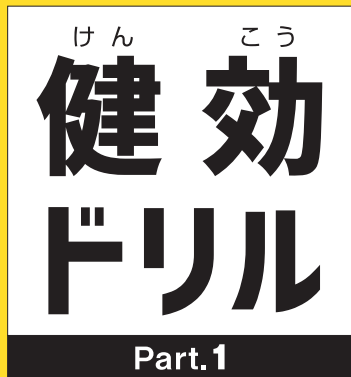
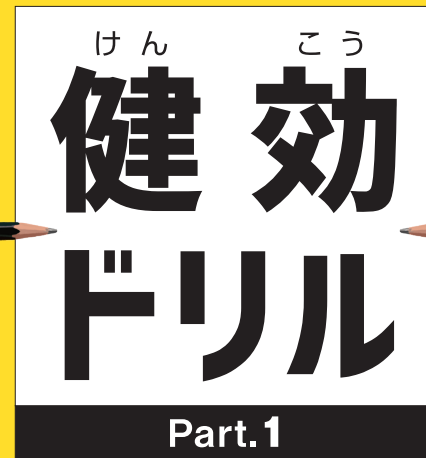




制作・発行 北海道医師会 地域保健部
札幌市中央区大通西6丁目 ☎011(231)1725
2024年7月作成
協力 ホクレン



答えて実践



気付いて改善



最新の健康づくり情報はこちら

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>



北海道の牛乳・乳製品情報はこちら

ミルクランド北海道

検索

<https://www.milkland-hokkaido.com/>

01
筋肉
ドリル



02
牛乳・乳製品
ドリル



03
お口
ドリル



04
がん予防
ドリル



※Part.2に収録

※Part.2に収録

Q. 加齢とともに筋肉量と筋力が低下した状態を「サルコペニア」といいます。下図の簡単なテストで、サルコペニアの危険度を調べてみましょう。



【方法】両手の親指と人差し指で輪をつくり、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲む。㊦～㊧の状態ですサルコペニアの危険度を判定。



㊦ 囲めない

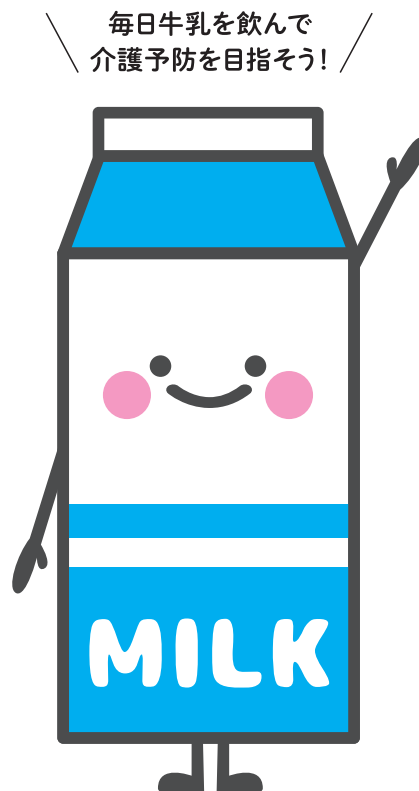


㊧ ちょうど囲める



㊧ 隙間ができる

Q. 下の介護原因上位のうち、牛乳・乳製品の摂取によってリスクが低下する、あるいは牛乳・乳製品の摂取の少なさがリスクの上昇に関連する病態・疾患は「いくつ」あるでしょう。



毎日牛乳を飲んで
介護予防を目指そう！

介護が必要となった主な原因

1位 認知症

2位 脳卒中

3位 骨折・転倒

4位 フレイル(高齢衰弱)

5位 関節疾患

6位 心疾患

7位 パーキンソン病

8位 糖尿病

9位 がん

10位 脊髄損傷

【解説】最新研究が裏付ける、牛乳・乳製品が介護予防にいい根拠

介護原因2位
脳卒中



牛乳を週にコップ
7～12杯飲む女
性は、脳卒中の発
症率が半減

出典／Nutrients 2021, 13(11), 3781
(岩手医科大学研究グループ)

介護原因3位
骨折・転倒



高齢者の牛乳・
乳製品の摂取回
数を1日2回から
3.5回に増やすと、
骨折が33%、転
倒が11%減少

出典／BMJ. 2021 Oct 20;375:n2364.
(豪メルボルン大学研究チーム)

介護原因4位
フレイル



牛乳・ヨーグルト
の摂取量が多い
人は、プレフレ
イル(フレイル予備
群)から回復しや
すい

出典／J Frailty Aging 2022;11(1)26-32
(国立長寿医療研究センター)

ミルクランド北海道
公式YouTube
チャンネルで
解説動画公開中!

介護原因上位7つの病態・疾患
と、牛乳・乳製品の摂取によるリス
ク低下の関連を裏付ける最新研
究を総まとめ解説。視聴は下記ア
ドレスまたは二次元コードから。



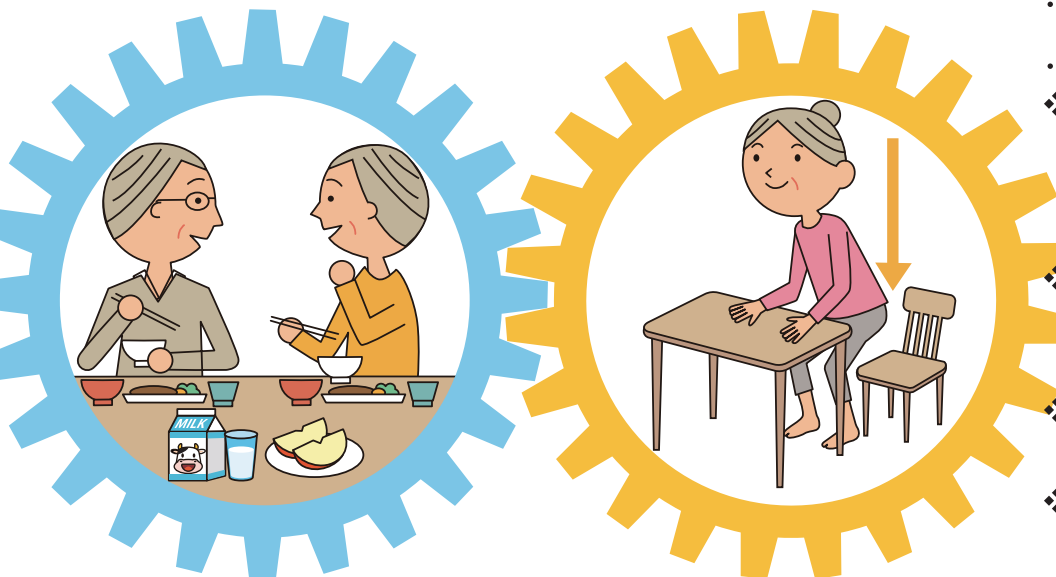
https://youtu.be/uwFT2FMu8_E



【解説】栄養と運動の両輪で筋力アップ

栄養の目標

- ❖ 1日3食、多様な食品を組み合わせて食べる（主食（ごはん、パン、めん類）＋肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、野菜、海藻類、いも類、果物、油脂）
- ❖ 筋肉の材料になるたんぱく質をしっかりとる※下図
- ❖ 噛みごたえのある食品を食べる
- ❖ 家族や仲間と楽しく食事をする



運動の目標

- ❖ 歩行か、それと同じくらいの身体活動を1日60分以上（高齢者は40分以上）
- ❖ スクワット、つま先立ちなどの筋力トレーニングを週2～3回
- ❖ 長時間の座りすぎに注意し、こまめに立ち動く
- ❖ 社会参加で外出して、活動的に過ごす

※たんぱく質摂取量の目安（65歳以上高齢者） 体重1kgあたり1g以上／日（体重60kgの人は60g）

「手のひら片手分」を目安にたんぱく源となる5つの食品群を毎日とる



肉類
（100g前後）



魚介類
（1切れ100g前後）



卵1個



大豆製品
（納豆なら1パック）



牛乳（1杯200ml）