

●ふくらはぎについて●

健康診断では体重や血圧を測りますが、実はふくらはぎ（下腿周囲長）も健康の目安になることをご存知ですか？ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれる大切な筋肉。太さを測ることで、筋肉量や栄養状態をみることができます。

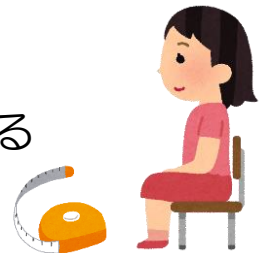
【これまでにわかっていること】

- ・ふくらはぎの太さと筋肉量は強い関係があります。
- ・長期調査でも、ふくらはぎが細くなる人は筋肉も減ること傾向がみられました。
- ・握力よりも筋肉全体を反映しやすい指標です。



【ふくらはぎチェック】

- ① 椅子に腰かけ、膝を直角に曲げる
- ② メジャーでふくらはぎの一番太いところを一周測定する
※記録して、定期的に比べてみましょう



【目安の数値】

低栄養の世界診断基準（GLIM）では、男性 33cm 未満・女性 32cm 未満です。アジア人では、**男性 30cm 未満・女性 29cm 未満**です。⇒筋肉量が少ない可能性があります。

特に「ふくらはぎが細いのに体重は重い（肥満）」人は、フレイル（心身の虚弱）になりやすいという報告もあります。

【筋肉を守る習慣】

- ・かかと上げ（つま先立ち運動）
- ・片足立ち（壁や机に手を添える）
- ・大股でウォーキング
- ・毎食適量のたんぱく質を（肉・魚・卵・豆腐など）



まとめ

ふくらはぎは測るだけで筋肉や栄養の目安になります。毎日のちょっとした運動と食事で、筋肉を守り、健康に過ごしましょう。

参考：GLIM 基準 など

♪管理栄養士による個別栄養指導・集団栄養指導やっています【要予約】♪