

10月の広報カレンダー

ごあんない

2 城西大学通信第56回 / 10月の
広報カレンダー / もくじ

特集

4 手話を知ろう

6 令和5年度決算

10 令和5年度水道事業決算 / 木の
くにときがわまつり

まちよりたより

12 パイオガスプラント施設見学会
/ ときがわ町駅伝競走大会 / 健
康ウォーキング講座 / 人権フェ
スティバル / 比企eライブラリ
/ 戦没者追悼式

14 脳の健康度テスト / 東松山・比
企ぐるっとスタンプラリー / 年
金生活者支援給付金 / 保育所入
園申請

16 インフルエンザ予防接種 / フ
リーマーケット / 埼玉県民手帳
/ 水道メーター交換 / 苗木提供
/ 特定健診・いきいき健診

18 家具の転倒防止 / 最低賃金改正
/ 成人歯科健診 / 取引適正化等
法施行 / 空家等実態調査 / 全国
家計構造調査 / 労働保険のお知
らせ / 栄養セミナー

20 農業委員会委員・農地利用最適
化推進委員 / 産前産後サポー
ト・産後ケア

グラフときがわ

22 ときがわ納涼まつり / 都幾川で
川遊び / 全国ゲートボール大会
審判員

Informationくらしの情報

24 こそだて / ほけん / そうだん

26 そうだん / ぼうはん / かんきょ
う / としょかん

28 情報掲示板

30 観光協会ここから通信 10月号
/ 町で頑張る女性 Vol.3 / 町民
文芸 短歌

32 ときがわ散歩 29 / 編集後記

人口と世帯 (9月1日現在)
総人口 10,284人 (+8人) ※0は前月比
8月の動き 出生 2人 死亡 21人
転入等 51人 転出等 24人
男 5,231人(+13人) 女 5,053人(-5人)
世帯数 4,760世帯 (+18世帯)
3 過去のデータはHPで見ることができます。

広報ときがわ【第223号】 令和6年9月27日発行
編集・発行 ときがわ町総務課
〒355-0395 埼玉県比企郡ときがわ町大字玉川2490番地
TEL 0493-65-1521(代表) FAX 0493-65-3631
ホームページアドレス http://www.town.tokigawa.lg.jp
メールアドレス info@town.tokigawa.lg.jp

防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432

ときがわ町の位置
東経 139 度
北緯 36 度
海拔 64m
面積 55.90 平方km

食はからだをつくる
～城西大学通信～



第56回 早めのサルコペニア対策を 「ビタミンD摂取」と「指輪っかテスト」

城西大学 薬学部 医療栄養学科 (管理栄養士養成課程)
管理栄養士 助教 今井 十夢

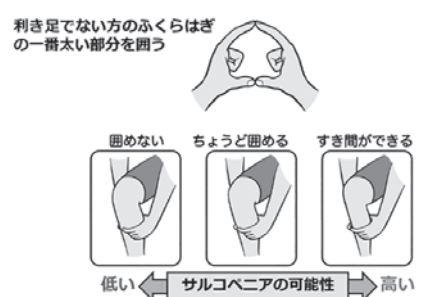
皆さんは「サルコペニア」という言葉をご存じですか？最近では聞き慣れた言葉かもしれません。サルコペニアは、ギリシャ語の「Sark(筋肉)」と「Penia(喪失)」を組み合わせた言葉で、「加齢に伴い、骨格筋の量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態」を指します。現在日本では、65歳以上の高齢者の約15%がサルコペニアに該当すると言われていています。主な原因は加齢による筋力の低下で、40歳を境に筋肉量は徐々に減少し、60歳を超えるとその減少が加速します。そのため、筋肉量を維持するためには、適切な食事と運動が非常に重要です。

食事では、「エネルギー」、「たんぱく質」、「ビタミンD」、「カルシウム」などのさまざまな栄養素があり、特に近年注目されているのがビタミンDです。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがありますが、サルコペニアとの関連性も指摘されており、不足するとサルコペニアのリスクが高まるとされています。一般的な筋肉量維持には、たんぱく質の摂取を中心に言われてきましたが、加えてビタミンDを適量に摂取することも重要です。ビタミンDは、サケ、サンマ、イワシ、カレイなどの魚に多く含まれています。特に10月は、旬のサンマを食べて、サルコペニア予防に努めましょう。また、サルコペニアのリスクを事前に把握することも大切です。その簡単な方法の一つとして「指輪っかテスト」が挙げられます。このテストは、利き足ではない方のふくらはぎを指で輪っかにして囲むことで、サルコペニアリスクを確認できます。このセルフチェックは、幅広い年齢層で行うことが可能ですので、ぜひ一度試してみたいいかが

<ビタミンD高含有食品ランキング>

	ビタミンDを多く含む食品	目安量 (ビタミンD量)
1	サケ	1切れ80 g (25.6 μg)
2	イワシ (丸干し)	1尾30 g (15.0 μg)
3	サンマ	1尾100 g (14.9 μg)
4	カレイ	1尾100 g (13.0 μg)
5	ブリ	1切れ80 g (6.4 μg)

<指輪っかテスト>



※ 1日の摂取目安量：8.5 μg、上限 100 μg (18才以上男女)
< 参考文献：公益財団法人骨粗鬆症財団、東京大学高齢社会総合研究機構より >

がでしょうか。サルコペニアになつてからの改善は大変なため、事前にリスクを把握し、早期対策を心がけましょう。