

肌升健康 樂活生活

Increasing muscle mass to promote an active lifestyle in senior citizens

A diet education project

實習單位：董氏基金會食品營養中心

實習學生：鄭品妘 校內指導老師：陳玟伶 單位指導：許雅欣



1. 緣起、目標

企劃緣起

現況分析：

1. 肌少症盛行率
2. 身體活動不足，體適能檢測隨年齡下降
3. 咀嚼功能變差與味覺遲鈍導致熱量攝取不足
4. 飲食為粗茶淡飯
5. 阻力訓練較少，運動環境大多為年輕人設計

企劃目標

目標：

1. 利用軟硬體設備，提升與改善健康體適能
2. 培養正確蛋白質與植物性飲食觀念
3. 能吃得開心、動的開心，達到樂活生活

對象：

50歲以上樂齡人士



2. 主題活動

活動一 樂齡坊-創造肌食力

● 活動簡介

利用運動以及營養並搭配實作課程，教授正確的營養知識以及運動肌力訓練，達到應用學習目的。

● 活動對象

50歲以上樂齡人士

● 活動場次

臺北市、台中市、高雄市各一場

活動二 舞味人生快樂學

● 活動簡介

為期約兩個月綜合性課程計畫，結合有氧肌力舞蹈以及烹飪性課程，讓樂齡人士可以在學程中，提升肌力、肌耐力，享受舞動的快樂，並且擁有軟食力與優質蛋白植物性飲食知識，即使一個人家也能吃夠、吃好、吃健康。

● 活動對象

50歲以上樂齡人士，分成AB班

活動三 養肌增肌比賽

● 活動簡介

為期兩個月比賽，分成男生組與女生組，讓樂齡族群能透過安全健康營養方式，達到增肌目標與維持生活力

● 活動對象

台北與新北市50歲以上樂齡人士

● 獎勵辦法

男女組前三名獲取獎金與徽章

3. 預期效益

透過此活動，使參與人員能了解蛋白質之每餐重要性，並且能學會運用彈力球提升肌力，即使只有一個人在家也能吃的營養美味，動的開心。

透過約兩個月的課程計畫，期望讓樂齡人士能在飲食與運動中，提升肌力與健康力，改善肌少症發生，並能發揮自己一小力達到環境永續，遠離疾病。

透過兩個月的比賽，讓參與者除了利用影片了解正確營養與運動知識，也能實際應用在身體上，維持健康體態與提升生活品質。

4. 結語及心得

隨著時間身體逐漸老化，不管是生理機能或者是功能性活動都會隨著年齡上升而逐漸下降，使熱量與營養攝取不夠，造成肌肉量下降，導致肌少症的發生，因此，飲食和肌力訓練是預防此疾病的重要關鍵。本次企劃期望藉由一日工作坊以及為期六週課程，利用有趣互動的上課方式，讓樂齡人士可以接觸到肌力運動並樂於此，此外，也了解到新飲食模式-植物性飲食，不僅能達到抗衰老功效，讓一日飲食不再枯燥乏味，也能永續環境保護地球，再者，利用增肌減脂比賽，激起大家的好勝心一起來提升肌肉量，維持好肌力，擁有一目健康強壯的身體。