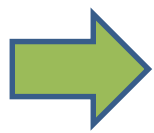


Pグループ

ロコモティブシンドローム 栄養編

ロコモ対策（栄養面）

・ロコモとは？



筋力の低下、骨粗鬆症などから、運動器の障害が発生し、運動機能が低下した状態



・ロコモ対策（栄養面）で重要なことは？

- ① タンパク質を摂取する！その上で筋肉を減らさないためにもエネルギーも摂取する！
- ② 骨を強くするためには、カルシウムが大事！また、タンパク質やビタミンD、ビタミンKなども必要！

ロコ対策（栄養面）

まとめると・・・

ロコモ予防のための栄養のポイントは“**毎日の食事**”！
栄養バランスのとれた食事をするのが大事です。

骨や筋肉のために毎日摂取したい食材例

たんぱく質を多く含む食品 [50g・65g/日]*1	カルシウムを多く含む食品 [700～800mg/日]*2	ビタミンDを多く含む食品 [10～20μg/日]*2	ビタミンKを多く含む食品 [250～300μg/日]*2
 鶏むね肉 (皮なし/60g) 14.0g	 牛乳 (1カップ) 231mg	 鮭 (生/1切れ) 25.6μg	 糸引き納豆 (1パック) 300μg
 鯖 (1切れ) 16.5g	 いわし (丸干し/中2尾) 132mg	 まいわし (生/2尾) 64.0μg	 ブロッコリー (生/3～4房) 112μg
 木綿豆腐 (1/3丁) 7.0g	 小松菜 (1/4束) 136mg	 きくらげ (乾/2個) 1.7μg	 ほうれん草 (生/1/4束) 162μg
 鶏卵 (1個) 6.2g	 木綿豆腐 (1/2丁) 129mg	 まいたけ (生/1/4束) 1.0μg	 抹茶 (小さじ1) 58μg

※()内は1食分の量、数値はその含有量 ※1:日本人の食事摂取基準2020年版(50g:成人女性、65g:成人男性) ※2:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版
資料:日本食品標準成分表2015年版参照

出典(画像):日本整形外科学会HP



ロコモ対策（栄養面）

多くの種類の食品を摂ろう！

合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富
あぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要
にく	良質なたんぱく源の代表
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富
やさい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる
だいず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる

さあにぎやかにいただく

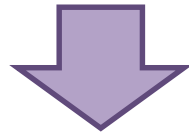
左の10品目のうち、毎日7つ以上食べることがおすすめです！

画像(出典):日本整形外科学会HP



口コモ対策（栄養面）

- ・食生活を大きく変えるのは大変・・・



- ・毎日の食事にひと工夫するだけでOK！

- ・では具体的にはどうすれば・・・？

ロコモ対策（栄養面）

例えば・・・

- ハムやチーズ、豆腐など加工品、保存食を加える
→タンパク質を手軽に補給！
- ウィンナーや納豆など、作りおきおかずを食べる
→タンパク質を毎日欠かさず摂取！
- スープや味噌汁に野菜や肉、大豆製品を加える
→栄養満点の具たくさんスープに！



ロコモ対策（栄養面）

①たんぱく質を多く摂取する方法

- ・ごはんを炊くときお米と一緒に大豆を入れて炊く
- ・あんみつに溶き卵を入れたソースを絹豆腐にかけて豆腐の卵あんかけにする
→豆腐と卵を一緒に摂取できる
- ・カレーの具材に鶏のもも肉を用いる
- ・野菜の煮物に枝豆とトウモロコシを入れる
→必須アミノ酸を摂取できる
- ・茶碗蒸しの具材に鶏やかまぼこを用いる

ロコモ対策（栄養面）

②カルシウムを多く摂取する方法

- ・粉チーズをかける
- ・ひじきなどカルシウムを多く含むものを一品追加する

〈豆知識〉カルシウムを多く含む食物

キャベツ・ブロッコリー・チンゲンサイ・オクラ・
ケール・枝豆・豆腐・オレンジ・アーモンド・鮭の
水煮缶など

- ・牛乳を飲む（コップ一杯で十分）

〈豆知識〉牛乳を飲む時・・・

牛乳を飲む時、豆腐・ピーナッツ・舞茸・キウイ・さつまい
もなどと一緒に食べるとカルシウムの吸収率が上がる！



口コモ対策（栄養面）

おすすめメニューは・・・



鶏ささみと豆腐のナゲット



豆腐とチーズの春巻き



ゆで鶏ご飯

出典(画像):小学館HP

