

栄養科だより 運動+食事 でロコモを予防！



平成29年 春号

ロコモとは？

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、筋肉、骨、関節などに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態をいいます。進行すると日常生活にも支障をきたし、寝たきりなどの原因になってしまいます。ロコモを予防するためには、運動で筋肉や骨を鍛えることと、栄養補給が欠かせません。そこで、ロコモ予防の為の食事のポイントを紹介します。

筋肉を強くする栄養素



・エネルギー

身体がエネルギー不足になると、筋肉を分解してエネルギーを作ります。いくら運動しても、エネルギーが足りないと筋肉は減ってしまいます。1日3食、バランスの良い食事でエネルギーが不足しないようにしましょう。

・たんぱく質、ビタミンB₆

たんぱく質を作るアミノ酸は約20種類あります。質の良いたんぱく質を豊富に含む、肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品を毎食とることがポイントです。ビタミンB₆は、たんぱく質の合成を助ける働きがあります。肉類、マグロの赤身、カツオ、バナナなどに多く含まれます。

骨を強くする栄養素



・カルシウム

日本人のカルシウム摂取目標量は1日700mg（牛乳だとコップ3杯分）ですが、現代の日本人は不足していると言われています。牛乳ばかりたくさん飲むのは大変なので、カルシウムの豊富な小魚・海藻類・大豆製品・緑黄色野菜を積極的に食事に取り入れましょう。

・ビタミンD、ビタミンK

ビタミンDはカルシウムの吸収をサポートする働きがあります。魚、きのこに豊富に含まれています。ビタミンKは骨を作ったり、維持するために欠かせない栄養素です。納豆や緑黄色野菜に豊富に含まれています。ビタミンD、Kは油と一緒にとるとより吸収されやすくなります。

！！注意！！

加工食品、カフェインのとりすぎに注意

加工食品には、カルシウムの吸収を妨げるリンや食塩が多く含まれています。カフェインはカルシウムの排泄を促す作用があります。どちらもとりすぎには注意が必要です。



✿栄養相談のご案内✿

当院では管理栄養士による栄養相談を実施しております。糖尿病や高血圧症など、食事に不安のある方などは是非一度受けてみて下さい。食事相談は予約制になります。ご希望の方は医師までご相談下さい。



医療法人かわの内科胃腸科 管理栄養士

