

食事から子ども達の「ロコモ」を予防しよう！

平成 29 年 8 月 3 日

医療法人かわの内科胃腸科 院長 河野政典／管理栄養士 堀田千晶

ロコモとは？

ロコモ（ロコモティブシンドローム 和名：運動器症候群）とは、筋肉や骨、関節などに障害が起こり「立つ」「歩く」といった移動機能が低下することを言います。

ロコモの原因は加齢や運動不足が大きく、当然ながら高齢者に多いと言われていましたが、最近では子ども達の中にもロコモの症状が広がっていることが明らかとなってきました（片脚でしっかり立てない、手がまっすぐ上がらない、しゃがみ込めない、雑巾が絞れない、身体が硬い…など）。

ロコモを予防するためには、運動はもちろんのこと、栄養補給が欠かせません。

①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、筋肉を分解しエネルギーを産生します。

朝食欠食をするとエネルギー不足となるので、欠食には注意してください。

タンパク質・ビタミンB6

筋肉はたんぱく質でできています。質のよいたんぱく質を含む

肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品を毎食の摂取することが重要です。

また、たんぱく質の合成を助けるビタミンB6（赤身やバナナに多い）も同時に摂取すると効果が増します。特に運動後は素早くこれらの栄養素を補給することで筋肉が強くなります。部活後にバナナや牛乳を摂取すると効果大です。

②骨を強くする栄養素

カルシウム

10代は骨の量が増加する時期です。骨の材料となるカルシウムを積極的に摂取することが重要です。乳製品はもちろん、小魚・海藻・大豆・青菜などに多く含まれます。

ビタミンD、K

ビタミンDはカルシウムの吸収をサポートし、ビタミンKは骨形成や骨量の維持に重要な栄養素です。ビタミンDは魚やきのこ類に、ビタミンKは納豆や緑黄色野菜に多く含まれます。

まとめ

子ども達をロコモから予防するためには、毎日栄養バランスのとれた食事を摂取することが理想的です。栄養をとりすぎた、肥満も膝や腰に負担がかかり、運動器の障害に繋がります。加工食品やカフェインに注意し、魚料理と肉料理を交互に、和食のよさを今一度みなおして欲しいと思います。子ども達の食育にも関心をもって、正しい情報を知っていただきますようお願いいたします。

参考資料：日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
<https://locomo-joa.jp/locomo/O1.html>