



## メタボの次は ロコモ!!

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)という言葉を目にしたことはありますか？日本では高齢化が進み、要介護(要支援)認定者数が急増しています。介護が必要となった原因の約20%が「関節疾患」と「骨折・転倒」の運動器の障害です。寝たきりにならないためにも、ロコモを予防することが大切です。

### ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは…

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害により、要介護になっていたたり、要介護になる危険性の高い状態がロコモティブシンドローム(通称ロコモ)です。(日本整形外科学会)



### 【ロコモの原因①】主な3つの要因

- ◎バランス能力の低下
- ◎筋力の低下
- ◎骨や関節の病気  
(骨粗鬆症、変形性膝関節症、  
脊柱管狭窄症など)



### 【ロコモの原因②】長寿大国

日本は世界に誇る長寿国ですが、骨や筋肉、関節などの運動器の寿命が、現在の平均寿命である80歳前後に追いついていないようです。何も対策をしなければ加齢とともにロコモになり、寝たきりになってしまう可能性もあるのです。



### 骨粗鬆症を食事で予防!

骨を強くするには、“カルシウム”だけとれば良いと思いませんか!? カルシウムの吸収を助けたり、骨の形成に必要な栄養素も一緒にとりましょう! また、スクワットや片脚立ちなどのロコモーショントレーニング(ロコトレ)も取り入れましょう。 ※療養中の病気やケガがあったり、体調に不安がある時はまず、医師に相談してから始めましょう。



### ★カルシウム★

骨の原料になる栄養素です。牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、小松菜、チンゲン菜などに多く含まれています。



#### 【献立例】

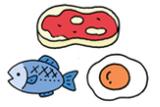
ひじきの五目煮、海藻サラダ、切干し大根の煮物、じゃこ入り小松菜のお浸し、炒り豆腐など

- \*牛乳・乳製品は適量(1日に牛乳ならコップ1杯(約200ml)、乳製品ならチーズ1切れとヨーグルト1カップ程度)とりましょう。
- \*牛乳の苦手な方…ヨーグルトをとる、牛乳をコーヒーなどに混ぜる、料理に利用する。
- \*牛乳で下痢をする場合…1回量を減らし少しずつ飲む。温めてゆっくり飲む。ヨーグルト、チーズなどを利用する。



### ★たんぱく質★

カルシウムの吸収を助けます。肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれています。



#### 【献立例】

わかさぎの南蛮漬け、ひじき入り卵焼きなど

### ★ビタミンD★

腎臓で活性化され、腸管からのカルシウムの吸収を助けます。鮭やかれいなどの魚類、レバーなどに多く含まれています。



#### 【献立例】

鮭のホイル焼き+切干し大根のはりはり漬け  
かれいの煮付け+わかめなど



## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する  
質問に管理栄養士が  
お答えします  
お気軽にスタッフに  
お声掛け下さい



### ★ビタミンK★

骨の代謝に不可欠なたんぱく質の合成を促進して、骨の質を維持してくれます。納豆や緑黄色野菜に多く含まれています。



### ★マグネシウム★

骨の形成に必要な栄養素です。魚介類、大豆、スキムミルク、ごぼう、ピーナッツなどに多く含まれています。

### ★骨粗鬆症予防レシピ★

#### ごまフルーツミルク

#### 【材料】

- ねりごま 大さじ1
- 果物(家にあるもの) 200g
- 牛乳 200cc
- はちみつ 少々

【作り方】材料を全て入れ、ミキサーにかける

