

食生活で

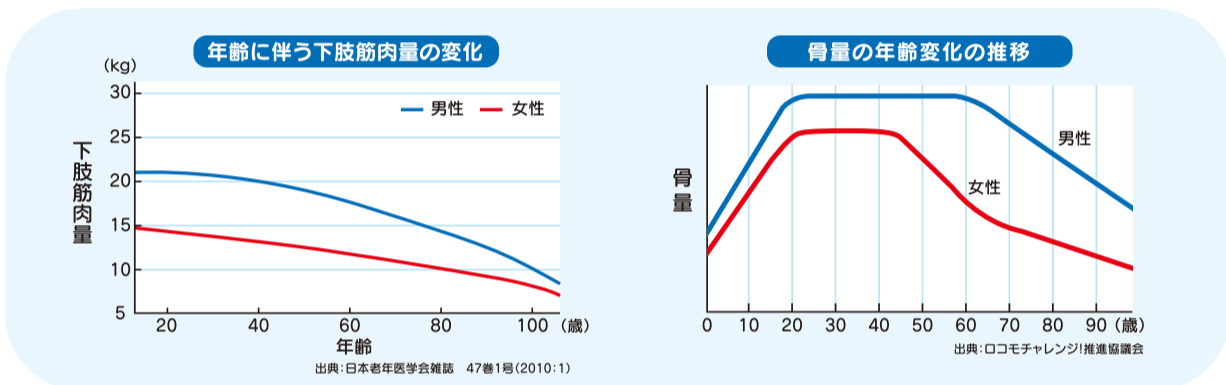
筋肉と骨を強化!!

ロコモティブシンドローム予防

「ロコモティブシンドローム」とは

(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)

日本整形外科学会は、2013年から「運動器の障害のため、移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要となるリスクが高まる」と定義しています。運動器とは、骨や筋肉、関節、神経といった体を動かすのに必要な器官のことで、加齢と共にその機能は低下することがあります。



あなたはもしかしてロコモ!?



7つの項目はすべて、骨や筋肉、関節などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典:ロコモチャレンジ推進協議会

運動習慣

食習慣

しっかり食べよう「一汁三菜」

ロコモティブシンドローム予防

筋肉を強く!! するためには...

積極的にたんぱく質を摂る
たんぱく質は筋肉の合成を活発にします

たんぱく質摂取の1日の目標量(成人男女)
体重1kgあたり1.2~1.5g

多く含む食品

- ・牛(もも、赤身)100g...20.7g
- ・豚(ロース)100g...19.3g
- ・ささみ 1本(60g)...13.8g
- ・まぐろ 100g...26.4g
- ・卵 1個...6.2g
- ・納豆 1p(40g)...6.6g

肉や魚は1食に100g程度を目安に摂るようにしましょう。

骨を強く!! するためには...

積極的にカルシウムを摂る
カルシウムで骨密度アップ

カルシウム摂取の1日の目標量(成人男女)
600~700mg

多く含む食品

- ・普通牛乳 1杯(200ml).....220mg
- ・チーズ(プロセス) 1切れ(20g)....126mg
- ・もめんとうふ 1/2丁(150g).....180mg
- ・いわし 1尾(50g).....220mg
- ・ヨーグルト 100g.....120mg
- ・小松菜 70g.....119mg
- ・ひじき 5g(乾燥).....70mg

一緒に

ビタミンDも摂る

骨を強くするだけでなく
筋肉増強にも効果

ビタミンD摂取の1日の目標量(成人男女)

5.5μg(マイクログラム)/日ほど ※1μg=1/1000mg

- ・紅鮭 1切(60g).....19.8μg
- ・さんま 1尾(100g).....19.0μg
- ・卵 1個.....0.9μg
- ・しめじ 50g.....1.1μg

日光に当たることも大切