

栄養科 たより

令和3年3月号

ロコモとは・・・

ロコモとはロコモティブシンドロームの略称です。**立ったり歩いたりしづらくなった状態**を言います。ロコモが進行すると将来**介護が必要**になる可能性が高くなります。

●ロコモチェック～7項目をチェックしてみてください

参照:ロコモチャレンジ推進協議会 ロコモONLINE

片足立ちで靴下がはけない	はい	いいえ
家の中でつまずいたり滑ったりする	はい	いいえ
階段を上がるのに手すりが必要である	はい	いいえ
掃除機や布団の上げおろし等やや重い仕事が困難である	はい	いいえ
2kg程度(1Lの牛乳パック2本)の買い物をして持ち帰るのが困難である	はい	いいえ
15分くらい歩い続けることが出来ない	はい	いいえ
横断歩道の青信号で渡り切れない	はい	いいえ

上記の7つの項目は全て骨や関節、筋肉など運動器が衰えているサインかも！
1つでも「はい」がある人はロコモの可能性がります。ロコモを知って予防しよう！

ロコモ予防に大切なこと

①骨を強くすること ②筋肉を作ること が大切です！！

骨や筋肉は使わないと弱くなってきます。運動だけではなく食事もしっかりと摂らないと骨や筋肉に必要な材料がなくなり、骨や筋肉を作ることができません。

毎日の食事、適度な運動から予防してみましょう！



～ロコモ予防のための食事ポイント！！～

骨強くする栄養素

カルシウムは骨のもととなり、カルシウム以外にもカルシウムを骨に蓄えるために必要なビタミンが2つあります。**ビタミンD**と**ビタミンK**です。

①カルシウム 700～800mg/日

牛乳 1杯で1日の1/4のカルシウムが摂れます。

他にも・・・**小魚、大豆製品**でも取れます！



②ビタミンD 10～20μg/日

鮭 1切れ (70g) で1日に必要なビタミンDが摂れます。

他にも・・・**キノコ**でも取れます！



③ビタミンK 250～300μg/日

納豆1パックで1日に必要なビタミンKが摂れます。

他にも・・・**緑黄色野菜**でも取れます！

筋肉を作る栄養素

筋肉を作るもとになる**良質なたんぱく質**とたんぱく質を筋肉に変える手助けをする**ビタミンB₆**と一緒に取るのが大切です！

①たんぱく質 男性成人65g/日、女性成人60g/日

豚もも肉 薄切り4枚 (80g) で
1日の1/3のたんぱく質が摂れます。



②ビタミンB₆ 男性成人1.2mg/日、女性成人1.0mg/日

鶏ひき肉の肉団子 3つ分で
1日の1/4ビタミンB₆が摂れます。

