

介護予防
ミニ講座
⑩

食生活でロコモ対策

前回、ロコモを紹介しましたが、みなさん継続されていますか？
今回は「ロコモ」の第4弾として、「食生活でロコモ対策」について紹介いたします。運動したら、しっかりと栄養を摂ることも大事です。

太りすぎ、やせすぎも要注意！

肥満になると、動脈硬化を進行させ、心臓病など命に関わる病気を招くこととなります。また体重が増えた分、腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因になります。一方、ダイエットや食欲不振などによって栄養が不足すると、骨や筋肉の量が減ってしまいます。低栄養状態も注意が必要です。

「5大栄養素」を1日3回の食事から

「5大栄養素」とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルです。これらは、運動器の機能を保つのに欠かせません。毎日3回の食事から摂ることが大切です。

楽しく食べる工夫を

不規則な生活を続けると身体に本来備わっているリズムが崩れ、健康障害を引き起こすリスクが高まります。このような場合は、生活スタイルを見直すことが大切です。きちんと栄養を

摂るためには、献立に変化をつける、大勢で食卓を囲んで楽しく食事をすることも効果的です！

ロコモを防ぐ栄養摂取のポイント

①低栄養に注意！

低栄養になると、ロコモの要因となる骨粗しょう症やサルコペニア(筋肉減弱症)なども起こりやすくなります。筋肉や骨をしっかり維持するためにも表にある10種類の食品をできるだけ毎日食べるとよいでしょう。

①肉	②魚介類	③卵	④大豆製品
⑤乳製品	⑥緑黄色野菜	⑦海藻類	
⑧いも	⑨果物	⑩油を使用した料理	

②主菜、副菜は毎食、牛乳・乳製品、果物は毎日欠かさず！

お米やめん類などの主食に加えて、毎食、主菜として肉、魚、卵、大豆製品を1品、副菜として野菜、きのこ類、いも類を1品必ず添えましょう。加えて、毎日、牛乳または乳製品および果物を摂りましょう。

③骨や筋肉を強くする食事

ロコモの原因となる「骨粗しょう症」や「サルコペニア(筋肉減弱症)」の予防

に特に必要な栄養素についてご紹介します。

①骨を強くする食品

- ・カルシウム(牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、海藻類など) 1日700~800mg
- ・たんぱく質(肉、魚、牛乳、大豆など)
- ・ビタミンD(魚、キノコ類)
- ・ビタミンK(納豆、青菜など)
- ・加工食品やコーヒーなどの摂り過ぎに注意。塩分は控えめに！

②筋肉を強くする食品

- ・エネルギー源となる炭水化物や脂質
- ・肉、魚、卵、乳製品、大豆製品を組み合わせ
- ・たんぱく質とビタミンB6(マグロの赤身・カツオ・キウイ・バナナなど)と一緒に摂取すると効果的！

日頃の食生活を見直し、ロコモ予防をしていきましょう。



宝永きらめき
渡辺 丈大

宝永きらめき
電話 0776-24-0800
時間 8時~17時(月~金)

バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座

検索

●参考ホームページ
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/check/food/>

認知症カフェ「いっぷく茶屋」



宝永きらめきでは、週1回、認知症カフェ「いっぷく茶屋」を開催しています。

地域のボランティアの方のご協力をいただきながら、認知症の方とご家族、地域のみなさんなど、どなたでも気軽に参加でき、集える場所です。

また参加者のご要望で、合唱・民謡踊り・制作物・スポーツレクリエーション・体操・おやつ作りなどの企画やティータイムも用意しており、認知症の方とご家族、地域住民、専門スタッフが一緒に交流できるような空間になっています。

専門職スタッフに認知症のことや医療・介護のこと、日々の生活で心配なことなどを気軽に相談することもできますので、みなさんもお気軽にお越しください。

時 毎週金曜日 14:00~17:00
所 宝永きらめき 1階ギャラリー



毎週平均15人の
みなさんが
集まっています。



お問い合わせ先

宝永きらめき(福井市宝永3丁目3-1)
TEL.0776-24-0800 担当 渡辺