

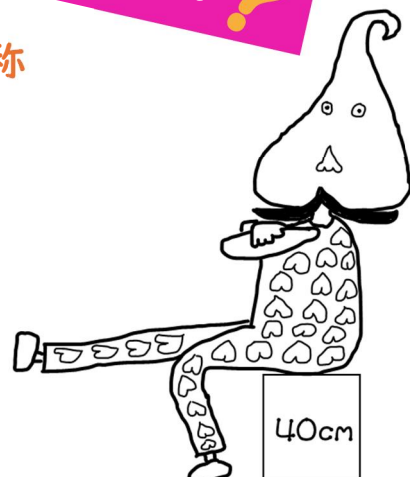
「ロコモ」って何??

40cm片脚立てますか?

- 「ロコモティブシンドローム (和名:運動器症候群)」の略称
- 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

運動器とは、骨や筋肉、関節の他、脊髄や神経が連携し、体を動かす仕組みのことです。
これらの組織の障害によって、立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態がロコモです。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



「いつまでも自分の足で歩き続けていく」ためには、

子供も大人もロコモを予防することが大切です。

「ロコモ」を予防するには??

- 適度な運動(身体活動)とバランスのとれた食事が重要
- 肥満ややせすぎに気をつける

運動器は、ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。
痛みやしびれは放置せずに治療し、適度な運動をして大事に使い続けましょう。

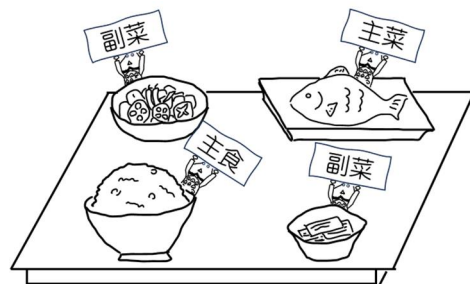
食べ物は筋肉や骨をつくるために必要な材料です。



バランスの良い食事をとるポイントは??

- 主食、主菜、副菜をそろえ、彩りのよい献立に
- 牛乳・乳製品、果物を毎日適量食べる

骨や筋肉の”素”となるたんぱく質、不足しがちなカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの摂取を心がけることも大切です。



まいにちロコモごはん!

“さあ、にぎやかにいただく”※

さ(魚)、あ(油)、に(肉)、ぎ(牛乳)、や(野菜)、か(海藻)、(に)、
い(芋)、た(卵)、だ(大豆製品)、く(果物)のそれぞれの食品を、
毎日の食事で7種類以上食べることも、バランスよく食べる目安になります。

あとがき

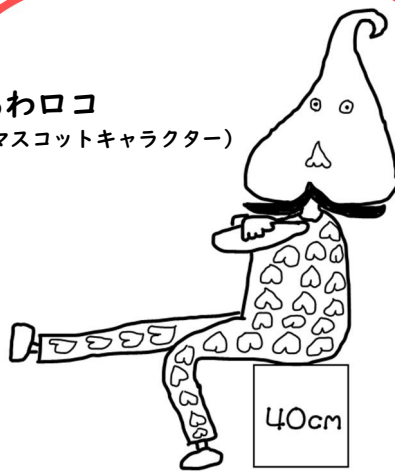
このレシピ集は、安房地域・職域連携推進協議会で取り組んでいる「ロコモティブシンドロームの予防」の取組みに協力し、食の面からサポートできるよう安房保健所管内栄養士会で作成いたしました。

ロコモティブシンドロームの予防には、適度な運動と1日3食の食事の際に栄養素等バランスのよい食事を心掛けることが大切です。

今回、皆様にお勧めしたい「できるだけ時間や手間をかけずに用意ができる」「不足しがちな栄養素を意識して摂取できる」「朝食や昼食に取り入れやすい」料理をレシピ集としてまとめましたので、是非皆様のご家庭で、お試しください。

安房保健所管内栄養士会長

あわロコ
(マスコットキャラクター)



©2023安房保健所地域・職域連携推進協議会

千葉県安房保健所ホームページから
レシピデータをダウンロードできます

