



カンタン おいしい！ ロコモ予防レシピ集



栄養士おすすめ！
カンタンでおいしいレシピ満載

ダウンロード無料

ロコモ予防のポイントは
「さあ、にぎやかにいただく」

さ = 魚
あ = 油
に = 肉
ぎ = 牛乳・
乳製品
や = 野菜
か = 海藻



(に)
い = 芋
た = 卵
だ = 大豆
く = 果物

「さあにぎやか(に)いただく」
それぞれの食品を毎日の食事で
7種類以上食べることが、
バランスよく食べる目安です。



千葉県安房保健所の
ホームページから
ダウンロードできます

「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。

安房保健所管内栄養士会

「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。



©2023安房保健所地域・職域連携推進協議会

「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。

食べ物に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。

“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。

