

## ロコモ対策の食事-1-

今月はロコモ対策についてです。最近、よく耳にする「ロコモ」という言葉。みなさんをご存知でしょうか？



### ロコモとは？

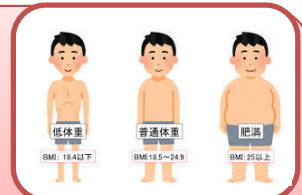
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなっています。全世代の方々に注意が必要です。

### 肥満もやせすぎも要注意！正しい食生活にしましょう。

肥満になると、体重が増えた分、腰やひざに負担がかかり、ロコモの原因になります。

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。とくに若い女性の極端なやせ志向や高齢者の低栄養状態には要注意です。ロコモに陥らないためには、肥満ややせすぎにならないよう食事に気を付けることが重要です。



### 「5大栄養素」を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です。

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。1日3回の食事に「主食」(炭水化物を多く含むご飯やパン、麺類等)、「主菜」(メインとなるおかず:たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品等)、「副菜」(付け合せのおかず:ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、海藻等)を揃え、牛乳・乳製品や果物等も組み合わせると、5大栄養素をバランスよく摂れます。



### 楽しく食べる工夫をしましょう！

不規則な生活はリズムが崩れます。まず、生活は規則正しくしましょう。

高齢になり食が細い場合は、午前と午後のおやつを加えて不足した栄養素を取るのもいいでしょう。

和食・洋食・中華など献立に変化をつけたり、家族や親しい

人たちといっしょに食卓を囲んだり、外食やアウトドアでの食事も効果的です。

