

ロコモ対策の食事-2-

今月はロコモを防ぐ栄養摂取のポイントについてです。



POINT1 低栄養に注意！

「食品摂取の多様性得点」(下図)にて 10 の食品群にある食品を、できるだけ毎日食べて下さい。合計得点が高い人ほど、低栄養になりにくい他、筋肉や骨がしっかり維持され、歩行速度や握力が高いことがわかっています。



ほとんど毎日摂る場合：1点 それ以下の頻度：0点

1. 肉	点	6. 緑黄色野菜	点
2. 魚介類	点	7. 海藻類	点
3. 卵	点	8. いも	点
4. 大豆・大豆製品	点	9. 果物	点
5. 牛乳・乳製品	点	10. 油を使った料理	点

あなたの点数は？> 点

合計得点が高いほど低栄養になりにくい！

POINT2 主食、副菜は毎食、牛乳・乳製品・果物は毎日欠かさずに

主食(ご飯やパンなど)に加えて、毎食、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を 1 品、副菜(野菜・きのこ類のおかず)を 1 品、必ず添えましょう。それに加えて、毎日、牛乳または乳製品および果物を摂りましょう。

POINT3 骨や筋肉を強くする食事

骨①：カルシウムを積極的に摂りましょう。骨は常に生まれ変わっています。生まれ変わるためには材料が必要です。カルシウムは牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品などに多く含まれています。

骨②：たんぱく質、ビタミンD(鮭などの魚やきのこに多い、日光に浴びることも大切)、ビタミンK(納豆や青菜)もしっかり摂取しましょう。これらは骨の大切な材料になります。

骨③：塩分やリン(リン酸)、カフェインはカルシウムの吸収を妨げます。リンは食品添加物に多く含まれます。加工食品やコーヒーなどは控えましょう。

筋肉①：エネルギー源となる炭水化物と脂質は適量を摂取しましょう。不足すると痩せて筋肉が減ってしまいます。

筋肉②：たんぱく質はいろいろな食品を組み合わせましょう。含まれる必須アミノ酸の量はそれぞれ異なるからです。

筋肉③：たんぱく質はビタミン B6 を一緒に摂ると効果的です。ビタミン B6 はたんぱく質の分解や合成を促進します。マグロの赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイやバナナなどに多く含まれます。

筋肉は 40 歳代から 0.5～1% ずつ減っていきますが、適切な運動習慣をつけ、きちんと栄養を摂ることで、減少を予防することができます。できることから始めてみましょう。

出典 日本整形外科学会公式 HP
栄養科

