

栄養管理室便り（平成27年10月発行 第12号）

みなさん、こんにちは。夏の暑さが嘘のように過ごしやすい季節になりましたね。さて、秋といえば、「味覚の秋」ですが、もう一つ「運動の秋」も忘れてはいけません。しかし「運動したくても脚や腰が痛くてできないのよ。」という方もいらっしゃると思います。



最近『ロコモ』という言葉が時々耳にしませんか？『ロコモ』とは『ロコモティブシンドローム』の略で『体を動かすのに必要な器官（骨・筋肉・関節・神経）に障害が起こり、寝たきりなどの要介護になってしまうリスクの高い状態』のことを言います。

具体的には「骨粗しょう症」「変形性関節症」「脊柱管狭窄症」などがあります。

『ロコモ』は高齢者だけの問題ではありません。運動不足やバランスの悪い食生活によって若いうちから予備軍となってしまう方も少なくないようです。

今回は『ロコモ』を予防するための注意点についてお話しします。

「骨密度」は実は18才くらいでピークを迎え、その後は加齢とともに減少していってしまいます。少しでも骨の減少を食い止め、丈夫な骨を維持するためには、やはり食生活が重要になってきます。

骨を丈夫にする食事を心がけましょう。

1. カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

コップ1杯の牛乳で一日のカルシウム必要量の

約1/3が摂取できます。



2. バランスのよい食事をとりましょう。

主食（ごはん・パン・麺）・主菜（おかず）・副菜（野菜）をそろえましょう。

カルシウムの吸収にはビタミンDをはじめ様々な栄養素が必要になります、青菜や大豆製品も積極的に食べましょう。



筋肉は使わないと衰えていきますが、運動することで鍛えられ筋肉量を増やすことができます。必ずしもスポーツや筋トレを行う必要はありませんが、普段から体を動かすことを心がけましょう。

1. エレベーター、エスカレーターではなく、階段を利用しましょう。
2. 車に頼らず、できるだけ徒歩や自転車で移動しましょう。
3. ストレッチやラジオ体操も効果的です。



気候も良くなり、新しい習慣を始めるには良い季節です。この機会に食生活を見直しウィーキングなどに取り組んでみてはいかがでしょうか。