

ロコモモを知ろう!

運動機能保ち長生きを

医療法人社団 神立病院 管理栄養士 堀越有紀
青洲会

今回もロコモティブシンドローム(以下ロコモ)について食事の面からお話します。ロコモ予防で重要なのは、筋肉と骨を強化してくれる食材や栄養素をバランスよく食事

ロコモティブシンドローム 通称ロコモ。骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起り、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のこと。

を手助けしてくれる食材質なタンパク質をとることです。筋肉はタンパク質からできており、タンパク質を摂取することで筋肉の合成が促されます。タンパ

第10回 筋肉と骨強くする食事

バランスよく取り入れよう

ク質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品から摂取できます。その中でも、からだに必要で、タンパク質を構成する必須アミノ酸を豊富に含むものは、鶏むね肉・カツオ・高野豆腐・チーズです。これらは少量でも効率良く良

に取り入れることです。まずは、筋肉量アップ

質なタンパク質をとることです。また、ビタミンB6と一緒に摂取することで、タンパク質の分解を助け、吸収を高めたり合成を促進したり



骨を丈夫にしてくれるさけ、しいたけ、納豆

質なタンパク質をとることです。また、ビタミンB6と一緒に摂取することで、タンパク質の分解を助け、吸収を高めたり合成を促進したり

て骨の形成を促すビタミンKと一緒に摂取することで栄養機能がさらに高まります。ビタミンDを多く含む食材は、しらす干し・かれい・さけなどで、ビタミンKを多く含む食材では、納豆・春菊・ほうれんそうなどが挙げられます。また、しらす干しや干しいたけ、切り干し大根などは、天日に干すことでビタミンDやカルシウムなどの栄養素が濃縮され、栄養価が高まります。このような食材を普段の食事にプラスするひと工夫がロコモ予防につながります。最後に、今回登場した食材を使ったロコモ予防レシピをご紹介します。※日本栄養士会「ロコモ世代に向けたタンパク質摂取のススメ」を参考にしました。

◆さけのオイル包み焼き

- ▽材料(2人分)
さけ2切れ、玉ねぎ1/2個、かぼちゃ100g、しいたけ2枚、ピーマン1個
- [A]酒小さじ2、バター20g、塩・こしょう少々
- ▽作り方
①玉ねぎを一口大に、かぼちゃを薄切りにする。しいたけは石突きを取って飾り包丁を入れ、ピーマンは半分に切る
②アルミホイルの上に①とさけをのせ、上から[A]を加え、ホイルを包む
③オーブン(トースター)などで15~20分焼いてできあがり