

取り組む：食事篇 しっかり栄養を！

骨や筋肉の“素”は毎日の食事から。きちんと食べてロコモに負けない身体をつくりましょう。

！ たんぱく質だけでなく、エネルギーが不足すると、やせて筋肉が減ってしまいます。

せっかく運動をしても食事をきちんと摂らなければ、やせて筋肉が減ってしまいます。筋肉の量を増やし、筋力を高めるためには骨と同様に材料が必要です。その材料となるのがたんぱく質ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質をしっかり摂っておくことも大切です。エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成するたんぱく質を使ってエネルギーを生み出そうとするからです。

！ カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKなどもしっかり摂りましょう。

骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKも必要です。

【たんぱく質】
骨の大切な材料になるので、十分摂るようにしましょう。肉、魚、牛乳、大豆などはアミノ酸バランスのよい良質なたんぱく源です。

【ビタミンD】
腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭などの魚やきのこ類に多く含まれます。日光を浴びることで皮膚でもつくられますが、不足しないよう食事から十分な量を摂るようにしましょう。

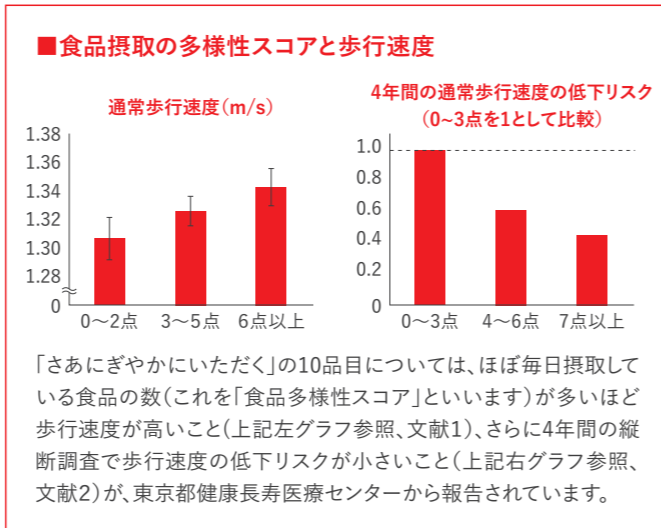
【ビタミンK】
骨の形成や骨質の維持に働いており、納豆やキャベツ、ブロッコリーなどの緑色野菜に多く含まれます。

【骨によいそのほかの栄養素】
骨のためには、マグネシウム、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸なども大切な栄養素で、これらの栄養素を毎日の食生活で無理なく組み合わせる事が大切です。マグネシウムは、大豆製品、海藻、魚介類などに多く含まれます。また、ビタミンB₆はレバーや鶏肉、カツオやマグロ、ピーマンなどに、ビタミンB₁₂はレバー、サンマ、アサリなどに、葉酸はほうれん草や春菊などの野菜やいちごに多く含まれます。

多くの種類の食品を摂ろう！
合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さ かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あ ぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点
に く	良質なたんぱく源の代表	点
ぎ ゆうにゆう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
や さい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	点
か いそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
に いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
た まご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	点
だ いず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
く だもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点
ほとんど毎日摂る場合：1点、それ以下の頻度：0点として計算してみましょう。あなたの得点は？		点

毎日の食事で7点以上を目指しましょう。



文献1:Yokoyama, Y, et al. J Nutr Health Aging 2016;20:691-6.
文献2:Yokoyama, Y, et al. J Nutr Health Aging 2017;21:11-16

骨や筋肉のために毎日摂取したい食材例

たんぱく質を多く含む食品
[50g・65g/日]^{*1}

鶏むね肉 (皮なし/60g) 14.0g	鯖 (1切れ) 16.5g
木綿豆腐 (1/3丁) 7.0g	鶏卵 (1個) 6.2g

カルシウムを多く含む食品
[700~800mg/日]^{*2}

牛乳 (1カップ) 231mg	いわし (丸干し/中2尾) 132mg
小松菜 (1/4束) 136mg	木綿豆腐 (1/2丁) 129mg

ビタミンDを多く含む食品
[10~20μg/日]^{*2}

鮭 (生/1切れ) 25.6μg	まいわし (生/2尾) 64.0μg
きくらげ (乾/2個) 1.7μg	まいたけ (生/1/4束) 1.0μg

ビタミンKを多く含む食品
[250~300μg/日]^{*2}

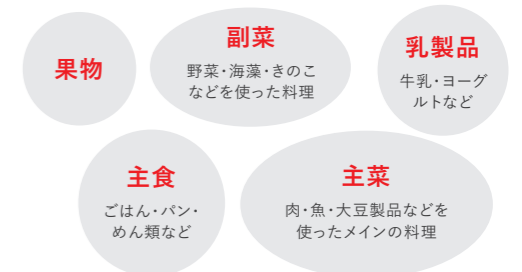
糸引き納豆 (1パック) 300μg	ブロッコリー (生/3~4房) 112μg
ほうれん草 (生/1/4束) 162μg	抹茶 (小さじ1) 58μg

※()内は1食分の量、数値はその含有量 ※1:日本人の食事摂取基準2020年版(50g:成人女性、65g:成人男性) ※2:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版 資料:日本食品標準成分表2015年版参照 ※そのほかの食材および詳細は下記URL「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」をご参照ください。

気軽に買える身近な食材でロコモに負けない献立を

ロコモ予防のための栄養のポイントは“毎日の食事”です。そこで、毎日3度の食事の際には、栄養素等をバランスよく摂ることが重要です。そのためには、①毎食、主食、主菜、副菜を揃え、彩りのよい献立にし、牛乳・乳製品、果物を毎日適量食べること、②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(Ca)や、ビタミンD(VD)、ビタミンK(VK)などの摂取を心がけることです。文字通り毎日、合言葉「さあにぎやかにいただく」を意識しながら献立を考えてみましょう。ここでは、コンビニエンスストアやスーパーで気軽に買える食材を利用した献立のヒントをご紹介します。

食事の基本形



基本の形ができてると、栄養のバランスも取りやすくなります。

一日の献立例

*日本食品標準成分表2015年版(七訂)・追補2016年/2017年/2018年 参照
*外食・コンビニ・惣菜のカロリガイド:女子栄養大学出版社 参照

朝食	昼食	夕食

ヨーグルト(1個)/ほうれん草のソテー(60g)/コーンクリームスープ(150g)/ロールパン(2個)/サラダチキン1/2切(50g)
エネルギー:510kcal たんぱく質:33.8g
Ca:282mg VD:0.41μg VK:225μg

もやしのナムル(60g)/牛乳(200ml)/おにぎり(鮭)(2個)/鯖缶(水煮)大1片(50g)
エネルギー:636kcal たんぱく質:27.7g
Ca:419mg VD:10.0μg VK:104μg

湯豆腐or冷奴(100g)/生野菜サラダ(1カップ)/おにぎり(1個)/エビグラタン(200g)
エネルギー:531kcal たんぱく質:20.2g
Ca:293mg VD:0.4μg VK:99μg

【一日の合計】
エネルギー:1677kcal たんぱく質:81.7g Ca:994mg VD:10.8μg VK:428μg

※1日の推奨摂取量(女性例)は「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」をご参照ください。

食生活の詳細なアドバイスはこちら

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
<https://locomo-joa.jp/check/food/>

