

筋肉について
考えよう！

話題の「ロコモ」特集！

「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことはありますか？通称「ロコモ」、またの名を「運動器症候群」とも言います。骨や関節、筋肉など移動機能をもつ運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を指しています。

ロコモの原因

低栄養※・**加齢**・**運動不足**が3大原因とされています。これらの要因が重なると筋肉減少や骨粗しょう症を招きます。

厚生労働省によると**要支援や要介護になった原因の約4分の1は「運動器の障害」**です。筋肉減少によって、つまづきやすくなり、その結果、転倒し骨折するなど悪循環が生じます。

※食欲やかむ力の低下などで食事の量や質が低下し健康な体を維持するために必要な栄養素が不足している状態



予防するには？

～日本調剤オリジナル ロコモ予防トレーニング「ちょこトレ」～

かかとの上げ下げなど適度な運動を行うことでロコモは予防できます。日本調剤では3分でできるロコモ予防トレーニングとして、座ったまま気軽にトライできる「ちょこトレ」を店内モニターで毎日放映しています！お薬のお待ちの間にやってみませんか？



ロコチェック

- 15分続けて歩くことができない
- 2kg程度(1Lの牛乳パック2本)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 洗濯など家のやや重い仕事が困難である
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする

1つでも該当する方はロコモの心配があります。運動や食事を見直しましょう。



足腰に痛みや違和感を感じたらお近くの整形外科医に相談しましょう。整形外科医の中でも**ロコモアドバイザー**はロコモについて相談できる整形外科専門医です。お近くのロコモアドバイザーを探してみましょう。スタッフまでお声掛けください。



出典：ロコモチャレンジ推進協議会 公式HP「ロコモオンライン」より 厚生労働省、平成28年国民生活基礎調査・e-ヘルスネット

ロコモ予防のための食事ポイント

ロコモ予防のための食事は、筋肉に必要な「たんぱく質」、骨に必要な「カルシウム」をしっかり摂ることがポイントです。

筋肉を強くする食事

たんぱく質は丈夫な身体づくり・疲労回復や持久力アップに欠かせません。中でも、筋肉の合成に欠かせない、必須アミノ酸を多く含む**良質なたんぱく質**と、たんぱく質の分解や合成の手助けをする**ビタミンB6**と一緒に摂ることが重要です。

●たんぱく質
牛肉、豚肉、鶏肉
アジ、まぐろ、カツオ
牛乳、卵、ヨーグルトなど



●ビタミンB6
レバー、鶏ひき肉、まぐろ
カツオ、赤ピーマン、ニンニク、
バナナ、キウイ など



骨を強くする食事

骨をつくる栄養素はカルシウム他、ビタミンDやビタミンKも重要です。

●カルシウム(Ca)：700～800mg/日
(骨粗しょう症予防のための摂取目安)

牛乳



1杯：200ml
Ca：220mg

ヨーグルト(全脂無糖)



200g
Ca：250mg



厚揚げ

1/2枚：100g
Ca：240mg

●ビタミンD：腸でのカルシウムの吸収を高める【鮭、キノコ類】

●ビタミンK※：骨の形成や骨質の維持【納豆、青菜など】
※ワーファリンを服用している方は注意が必要です。ご相談ください。

出典：ロコモチャレンジ推進協議会 公式HP「ロコモオンライン」より 日本人の食事摂取基準2015

管理栄養士のお悩み解決部屋



たんぱく質が大事なのはわかったけど、どのくらい摂ればいいの？

厚生労働省では1日に健常な成人男性で60g、女性で50gを推奨しています。たんぱく質が多く含まれる食品をまとめましたので確認してみましょう。



サバ水煮缶(1缶)
26.8g



生サケ(1切)
22.3g



豆腐1丁(300g)
14.7g



鶏ささみ(約1本)
10.4g



納豆(1パック)
8.3g



牛乳(200ml)
6.9g



卵1個(50g)
6.5g



豚ロース(30g)
5.8g



ビタミンDの摂取は日光浴でも良いと聞いたことがあるけど、どうなのかしら？

日光浴でもビタミンDを作ることができます。環境省では、昼間の場合、顔や手に日光を夏なら3分、冬なら50分程度あてるように推奨しています。食事と併せて生活に取り入れるようにしましょう。



出典：日本人の食事摂取基準2015 大塚食品株式会社、知って得するたんぱく質早見表 環境省、紫外線環境保健マニュアル2015

日本の行事～七五三～

昔は医療の技術が今よりも未発達なこともあり、乳幼児・小児の死亡率が高く、7歳まで生きられない子どもが多かったです。そこで「健やかに成長できるように」と願いをこめて、行われてきた行事が今も七五三として受け継がれています。



七五三について

【3歳】髪置きの儀



乳児から幼児への成長のお祝いです。中世の日本では、男女共に3歳までは髪を肩のあたりで切り揃えていました。髪置きの儀を境に、髪を伸ばすようになったと言われていました。



【5歳】袴着の儀

5歳になる年に初めて袴を身にまとう儀式です。昔は男女の区別なく行われていましたが、江戸時代以降は男の子のお祝いとして受け継がれています。



【7歳】帯解きの儀

幼児用の紐付きの着物から大人と同じ帯を使って着物を身にまとうことで、社会的に認められる存在になったと言われています。

●七五三が11月15日になった由来

江戸時代、五代将軍徳川綱吉が虚弱で生まれてきた長男・徳松の成長を願って袴着の儀を執り行った日が11月15日であることから、一般に定着したと言われています。



●千歳飴の願い

千歳飴が入っている袋には松竹梅や鶴亀など、縁起の良いものが描かれており、直径15mm以内、長さ1m以内とお子様が持つには少し持ちにくいのが特徴です。この特徴には「千歳飴のように長く生きてほしい」という願いがこめられています。



出典：日本の行事・暦、七五三(年中行事・節句) 暮らし歳時記、七五三

お祝い膳 ～お赤飯について～

七五三ではお祝い膳として、料理を振る舞う家庭も多いのではないのでしょうか。お祝いの席で有名なお赤飯は、神様への供物として振る舞われていた赤米の名残りが始まりと言われています。昔、赤色には災いを避ける力があると信じられていました。そのため、魔除けとしても振る舞われていたそうです。

ちょこっと豆知識 ★★

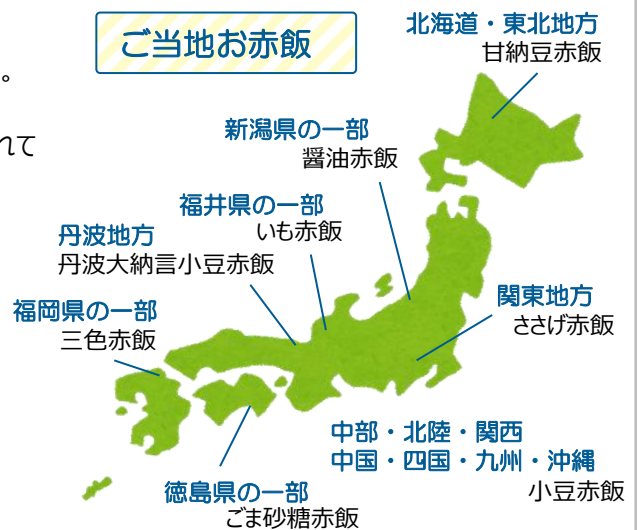
Qお赤飯の赤い色はなんの色？

A.小豆を煮ることで煮汁が赤く色づきます。

色づいた煮汁をもち米に吸収させて蒸すことで、お米が小豆色に染まります。煮汁の中にはポリフェノールが豊富に含まれており、抗酸化作用による生活習慣病の予防やアンチエイジング効果が期待されています。



ご当地お赤飯



出典：赤飯文化啓発協会、お赤飯の歴史

塩分が多いのはどちらでしょう？

Q1 ①しめさば (60g)  Q2 ①バルサミコ酢 (100g) 

②さんまのかば焼き (缶詰50g)  ②黒酢 (100g) 

(610kcal/塩分0.1g、②塩分0.01g) ①：20 (101kcal、①塩分1.0g、204kcal、①塩分1.0g、①：10【※】)

参考：女子栄養大学出版部、塩分のコソ早わかり 日本食品標準成分表2015年版（七訂）

日本調剤〇〇薬局

住所：

電話番号：

FAX番号：

定休日：

営業時間：