



～ 栄養豆知識 ～

2025年11月号

食生活でロコモ予防！

筋肉や骨を作るには毎日の食事が大切です。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態のことをいいます。ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。

きちんと食べてロコモに負けない身体づくりをしましょう。

1日3食バランスよく食べましょう

筋肉や骨を作るにはたんぱく質やカルシウムが必要ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質、これらを作るために必要な栄養素をしっかりとる事も大切です。

食事は規則正しく、毎食主食・主菜・副菜をそろえながら、1日の中で乳製品・果物を上手に補いましょう。



筋肉や骨を強くするためのポイント！

筋肉の強化

たんぱく質は色々な食品からとりましょう

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品
乳製品

ビタミンB₆を一緒にとると効果的！

ビタミンB₆

マグロの赤身・カツオ
赤ピーマン・キウイ・バナナ

骨の強化

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もしっかりとりましょう

ビタミンD

魚・きのこ類

ビタミンK

納豆・青菜・海藻

塩分・リン・カフェインのとり過ぎに注意しましょう

リン

しらす・チーズ・卵・いわし等
加工食品やレトルト食品の添加物

カフェイン

コーヒー・濃いお茶（玉露）