

ロコモティブシンドロームを予防しましょう

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

骨・関節・筋肉などの働きが低下することで、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、介護が必要になる状態のことです。

「足がふらつく」「転びやすくなった」「筋肉や関節が痛む」「筋肉が落ちてきた」などの症状に心当たりのある人は要注意です。加齢による骨量の低下も伴い骨折する危険が高まります。骨や筋肉を丈夫にする食事を心がけ、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。

★ロコモ予防ポイント

①主食 + 主菜 + 副菜 をそろえましょう

副菜

野菜・キノコ類・海藻類など
ビタミン・ミネラルの
補給源です。

主食

ご飯・パン・麺類など
炭水化物でエネルギー源
になります。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など
たんぱく質が主材料で、筋
肉や血になります。

②筋肉を強くするために、毎食、たんぱく質を食べましょう

筋肉に必要なたんぱく質が不足すると、筋肉量が減少し、歩行の際にふらつくなどの症状がでます。たんぱく質を多く含む食品は肉・魚・卵・大豆製品です。毎日の食事に必ずとり入れましょう。

③カルシウムを1日800mg摂って、骨粗鬆症を予防しましょう

(※右側の図を参照)

★カルシウムの吸収を助けるビタミンD も一緒にとりましょう。
ビタミンDは鮭や青背の魚、きのこ類に多く含まれています。

注意 インスタント食品・スナック菓子・加工食品・炭酸飲料などは
カルシウムの吸収を悪くします。とり過ぎないように注意しましょう！

目標1日800mgのカルシウム摂取 どれから何をとりか配分を考えましょう

牛乳・乳製品

[] mg



牛乳 200ml
220mg



ヨーグルト 100g
120mg



プロセスチーズ 1個 18g
113mg



低脂肪牛乳 200ml
260mg



スミミク大さじ 3
198mg

+ 大豆製品

[] mg



木綿豆腐 100g
150mg



高野豆腐 大1枚
101mg



納豆 1パック 40g
36mg



厚揚げ 1/2個
180mg



きな粉大さじ 1
15mg

+ 緑黄色野菜

[] mg



大根の葉 50g
130mg



水菜 75g
158mg



チンゲン菜 70g
70mg



小松菜 80g
136mg



モロヘイヤ 50g
130mg

+ 魚介類

[] mg



わかさぎ 50g
225mg



しらす干し 10g
52mg



ししゃも 2尾 50g
175mg



いわし丸干し 30g
171mg



さくらえび 5g
100mg

+ 乾物

[] mg



ひじき 5g
50mg



切干大根 10g
50mg



ごま大さじ 1 10g
120mg



アーモンド 10粒 15g
38mg

出典：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

いろいろな食品から
バランスよくとりましょう！

[] mg

●まずはカルシウムをとり、さらにその吸収に注意します

ポイント
1

カルシウムを多く含む食品

骨粗鬆症予防には 1 日
800mg とりましょう

● 牛乳・乳製品



牛乳



ヨーグルト



チーズ

● 小魚類



干しえび



わかさぎ



しらす干し



ししゃも

● 野菜、海藻



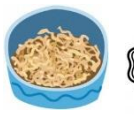
かぶの葉



小松菜



大根の葉



切干大根



ひじき

● 大豆製品



豆腐



高野豆腐



厚揚げ



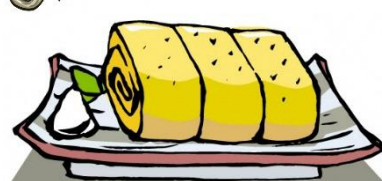
がんもどき

カルシウムUPのためのひと工夫

細かく刻んで炒ったかぶの葉
(20g) + 桜えび(3g)をご飯にふり
かける



しらす(10g)を卵焼きに加える



ごまドレッシング(練りごま大さじ3/4
で作る)をグリーンサラダにかける



カルシウム以外にも大切な栄養素

ビタミンDを味方に

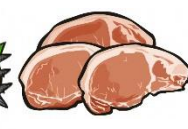
ビタミンDは食品からとれますが、紫外線にあたると
皮膚でも合成されます。



魚介類、きのこ類

適量のたんぱく質を

たんぱく質を構成するいくつかのアミノ酸がカルシ
ウムの吸収を助けます。ただし、とりすぎるとカルシ
ウムは体外へ排泄されやすくなるので、ご注意ください。



魚、肉類、卵、大豆製品

マグネシウムやリン、ビタミンKなども骨に関与していますが、各栄養素の摂取バランスが大切です。偏っ
た食事をしないように気をつけましょう。

ポイント
2

とりすぎ注意！

● リン

過度の摂取はカルシウムの吸収を阻害します。



肉類



魚介類



加工食品
(食品添加物として)

● ナトリウム

カルシウムの排泄が促進されます。
減塩を心がけましょう。



● 食物繊維

カルシウムを吸着して体外へ排泄します。



野菜



玄米



海藻



豆類

● アルコール

アルコールのとりすぎは、カルシウムの吸収を低
下させるだけでなく、ビタミンDの働きも悪くし
ます。



ビール中びん 1 本



または



または



または

ワイン 2 杯

骨とカルシウムの役割について

骨の役割は大きく分けて2つあります。

一つは、身体という構造物を支える柱のような役割で、もう一つはカルシ
ウムの貯蔵庫の役割です。

ヒトの場合、カルシウムの99%は骨に存在します。残り 1%は血液、神
経、筋肉などに存在し、血圧や神経の働きを調整したり、血液や体液の状
態を一定に保つなど、生命活動に関する重要な働きをしています。血液中
のカルシウム濃度は一定に保たれていますので、食事でのカルシウムが不
足すると、骨から不足分が補われます。いつも骨からカルシウムが補充さ
れていると、骨のカルシウム量すなわち骨量が減少してしまいます。

