

食の体験



1. 食の知識
2. 食を選択する力を身につける



健康の増進と  
豊かな人間性を育む

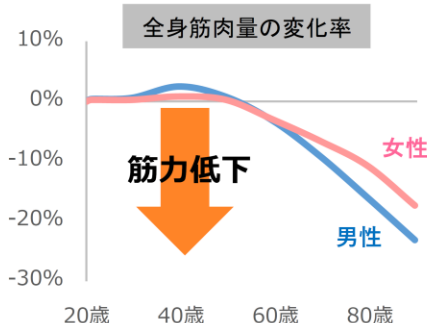


2024年 第3号

## ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

↳骨・関節・筋肉・神経などの障害により、歩くなどの身体能力が低下した状態を指します。

50～60歳代から筋肉量は急激に減少します。  
特に、下肢の筋肉量の減少率は大きく、80歳で約30%減少すると言われています。



身体を支える力や  
歩く力が衰える

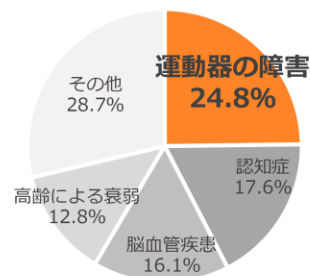
ロコモ

転倒・骨折

要介護や  
寝たきりに！

要支援・要介護の原因のトップは、転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障です。

要介護・要支援になった原因



※運動器の障害…骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計

出典：谷本秀美、他「日本人筋肉量の加齢による特徴」(日本老年医学会雑誌47巻(2010年))より改変

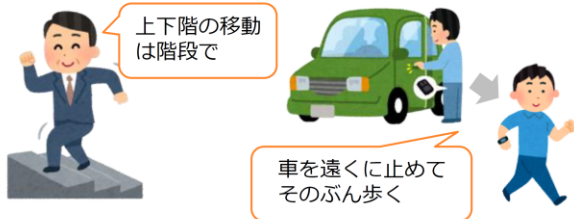
出典：「2019年国民生活基礎調査の概況」(厚生労働省)より改変

## ロコモ予防のための生活習慣のポイント

### 運動

若い頃から適度に運動する習慣をつけることで、筋肉や骨は維持されます。

普段の生活で身体を動かすようにしましょう。



筋力やバランス力を鍛えるトレーニングを行うとより効果的です。

姿勢はまっすぐ

バランスが悪い場合は机やいすに手をつける

5cmほど上げる

スクワット 5～6回1セット 1日3セット

肩幅より広めに開く

膝がつま先より前に出ない

参考：ロコモONLINE (ロコモ チャレンジ！推進協議会)

### 食事

筋肉や骨の健康を維持するためには、特に、たんぱく質・カルシウムが重要です。

主食・主菜・副菜+適量の乳製品をとりましょう。

たんぱく質を多く含みます。

大豆・大豆製品にはカルシウムも多く含まれます。

カルシウムを多く含みます

緑黄色野菜はカルシウムを多く含みます





## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に料理教室等を開催し、地域においてバランスのとれた食生活に関する知識を普及するボランティアです。

2024年 第3号

## ヘルスマイトのおすすめメニュー

### ミルク豚汁

乳製品でカルシウムアップ!

材料 4人分

豚こま肉・・・60g

にんじん・・・50g

玉ねぎ・・・100g

じゃがいも・・・100g

牛乳・・・200ml

みそ・・・大さじ2 (36g)

万能ねぎ・・・2本 (10g)

だし汁・・・500ml



【作り方】 一人分 エネルギー 114kcal たんぱく質 5.8g カルシウム 77mg

- ① にんじんは半月切り、玉ねぎは薄くスライス、じゃがいもはいちょう切りにする。  
万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①のにんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて煮る。煮立ったら豚肉を入れ、蓋をして弱火で野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮る。
- ③ ②に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。
- ④ 器に盛り付け、ねぎを散らす。

\*味が薄く感じたら粉チーズを足すとみそを加えるより塩分をおさえられる。

### ぽん酢で鮭の南蛮漬け

揚げないので手軽に作れます!

材料 4人分

鮭・・・4切れ

玉ねぎ・・・1個 (200g)

にんじん・・・1/3 (60g)

ピーマン・・・2個 (60g)

片栗粉・・・大さじ2

サラダ油・・・大さじ2

ポン酢しょうゆ・・・大さじ4



【作り方】 一人分 エネルギー 202kcal たんぱく質 19.3g カルシウム 26mg

- ① 鮭はひと口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鮭を皮目から入れて3分ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、さらに2~3分焼く。
- ③ 火が通ったら、火を止めて玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加えて余熱で火を通し、ポン酢しょうゆを入れる。



小矢部市食生活改善推進協議会

【問い合わせ先：小矢部市健康福祉課 TEL 67-8606】