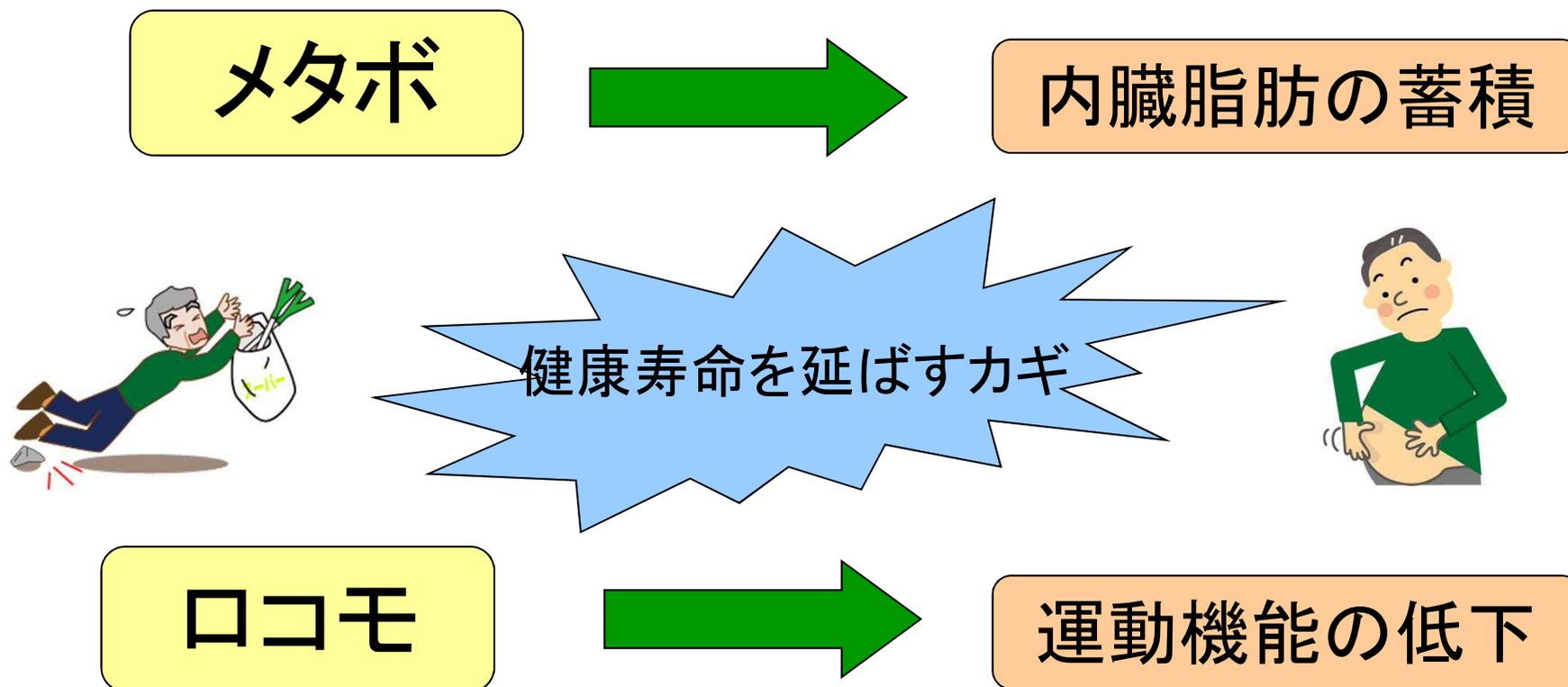


メタボの次はロコモ!!!



血液・骨・筋肉を丈夫にする 食生活のポイント！

ポイントは3つ



- ★血液力をあげる→健康な血液を維持！
- ★筋力をあげる } 免疫力・代謝がUP！
- ★骨力をあげる }



血液・血管チェック！

- 早食い。満腹になる前に食べ過ぎになっていることが多い。
- 脂っこい食べ物が好きで良く食べる
- 外食・ファストフード・市販の弁当などが日常となっている
- 味付けが濃い食事でないと感じがしない
- 青魚をあまり食べない
- 野菜・こんにゃく・キノコなど繊維質の食品はあまり好きではない
- 甘いものが好きで菓子類や果物を多く食べる
- 中・高年になって血圧が上がった、肥満気味になった
- 運動や歩くことが嫌いで、エスカレーターやエレベーターに乗る
- お酒を毎日飲む

チェック項目が多いほど血液力が低下気みです



血液力をあげる『食生活改善』の ポイント！

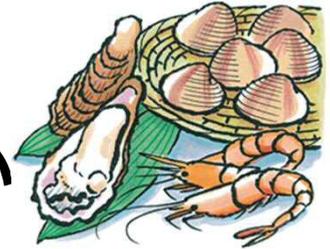
- ①鉄分たっぷりの食事
- ②青魚のタンパク質がおすすめ！（IPA、DHAも豊富に含まれています）
- ③脂っこいもの、甘いものはひかえましょう！
- ④食事は腹八分にしましょう
- ⑤薄味に慣れ、食材本来のおいしさを
楽しもう♪



鉄分の上手な摂り方

鉄の種類

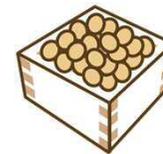
ヘム鉄: 肉や魚などの動物性食品に多い



吸収率→約30%

非ヘム鉄: 野菜・大豆・卵・乳製品などに多い

吸収率→約5%



鉄は吸収されにくい！ビタミンCやタンパク質と一緒に摂ると吸収率がUPします♪



しなやかな血管には...野菜の力

野菜のビタミンACE

●ビタミンA:皮膚・粘膜・細胞を強くする。

多く含まれる...人参・南瓜・ほうれん草



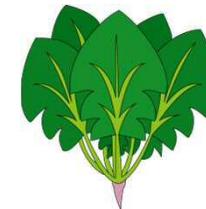
●ビタミンC:コラーゲンの生成に欠かせない!

多く含まれる...ブロッコリー・じゃが芋・芽キャベツ



●ビタミンE:抗酸化作用で血管の老化を防ぐ。

多く含まれる...南瓜・ほうれん草



1日野菜350g以上としましょう！



緑黄色野菜120g



その他の野菜240g

両手3杯分で約350g



これだけの量を摂ると、食事全体のバランスが優れ、不足しがちな栄養素を充足できます。

♪蒸す・ゆでる事でかさが減り食べやすくなります♪



筋肉・筋力チェック

- 肉・魚などタンパク源の食品をあまり食べない
- 食べ物の好き嫌いが多い
- 体がたるみがち
- この頃食が細くなったと感じる。
- 腰痛・肩こり・頭痛・目の疲れ・便秘・足のむくみなどがある
- 体をこまめに動かすタイプではない。
- 水分はあまりとらない。
- 中・高年になって血圧が上がった、肥満気味になった
- 冷え性である。
- 運動習慣がない。

チェック項目が多いほど筋力が低下ぎみです



筋肉・筋力をあげる『食生活改善』のポイント！

たんぱく質

筋肉をつけ・筋力をあげる

ビタミン(B群・C)

たんぱく質を筋肉にするために必要！

脂質

エネルギー源になる

5種類の栄養素

ミネラル(カルシウム)

たんぱく質を効率よく筋肉に

炭水化物(糖質)

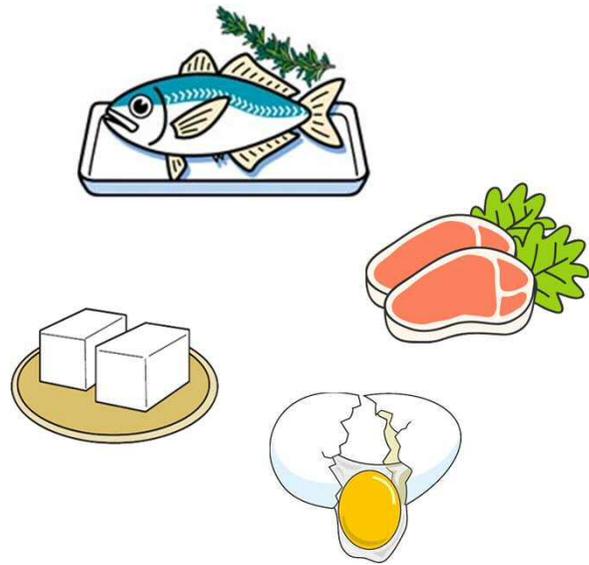
体を動かすエネルギー源

たんぱく質の上手な摂り方

★たんぱく質の適量は？

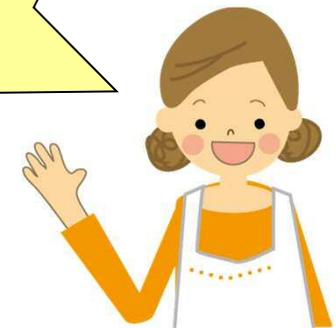
→体重1kgあたり1日に1～2g程度

1日に最低限必要なたんぱく質量は50～60gです



1日にこれだけ食べると
約50gのたんぱく質が摂
れます！

鮭1尾(100g)・卵1個・木綿
豆腐1/2丁(150g)、豚肉
100g



タンパク質の上手な摂り方②

★肉・魚・植物性のタンパク質をいろいろな食品からバランスよくとる。(肉・魚・豆・乳製品・卵)

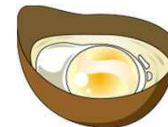
1日の必要量は、1度にドカ食いはNG。3食の食事でバランスよく摂る事が理想的です！



★消化に良い効率の良い調理法で摂りましょう！

例)卵 ゆで卵<半熟卵

ステーキ肉 ウェルダン<ミディアム



鍋や煮込み料理など、1品の中で補助となる栄養素がバランス良く入っている料理にすると吸収効率が良くなります！

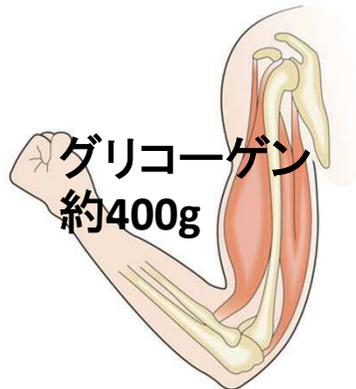


炭水化物の上手な摂り方

★炭水化物は太るというイメージがありますが・・・体を動かすときには必須の栄養素です！

肝臓・筋肉にグリコーゲンとして蓄えられます。

グリコーゲン
約60g



・即効性のエネルギーとなる炭水化物
砂糖・ぶどう糖を多く含んだもの
→白米・バナナ・コーンフレークなど
食事後、30分～1時間でエネルギーとなるので、筋トレ前や筋トレの途中で有効♪

・遅効性のエネルギーとなる炭水化物
デンプンや果糖を含んだもの
→芋類・スパゲッティ・果物など
食事後、エネルギーとなるのが遅いので、長距離走などの有酸素運動時に有効♪

ロコモ予防のためには・・・

★規則正しい食生活

★適度に負荷をかける運動

→筋力をあげると体力がつき、毎日が楽しくなります！



♪簡単ストレッチ♪
やってみましょう！

