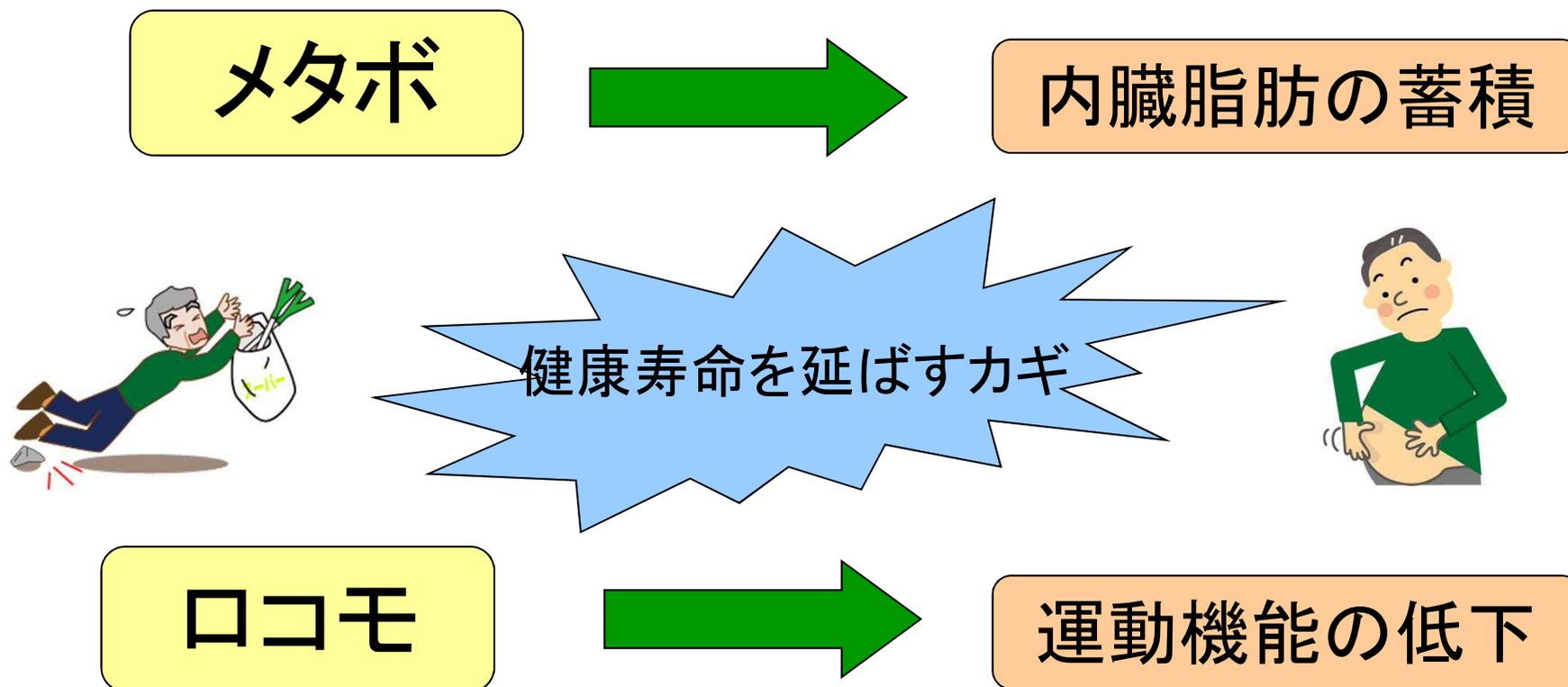


メタボの次はロコモ!!!



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

★筋力をあげる

★骨力をあげる



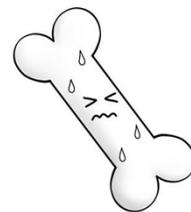
骨格全体の健康維持に中心的な役割を
果たす→QOLの維持

骨を弱くする生活習慣

- ・日光に当たる事が少ない。
- ・ほとんど歩かない
- ・極端なダイエットをしたことがある
- ・1日3杯以上コーヒーを飲む
- ・ビタミンD不足
- ・カルシウム不足
- ・インスタント食品を良く食べる
- ・塩辛いものが好き
- ・お酒を飲みすぎる
- ・煙草を吸う



日本人のカルシウム摂取状況

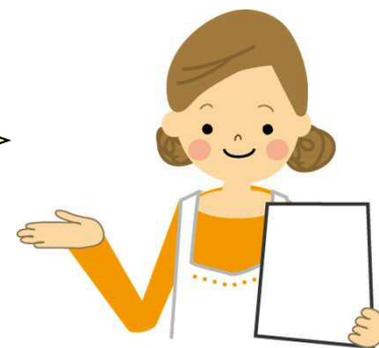


女性平均: 497mg

男性平均: 515mg

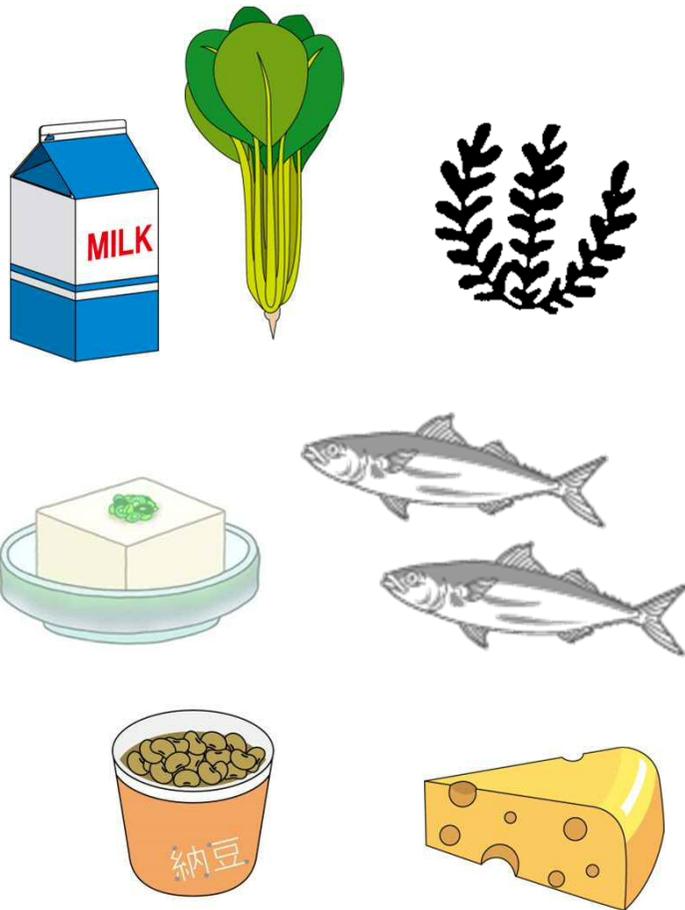
目標は…
800mg以上

残念なことに…必要量を男女
ともに満たしていません
(>_<)



平成23年国民健康・栄養調査より

これだけ摂ったら カルシウム800mg!



牛乳200ml
小松菜100g(1/3束)
納豆40g(1パック)
豆腐100g(1/4丁)
鯯100g(2尾)
乾燥ひじき5g
チーズ20g(1個)



カルシウムの上手な摂り方①

★毎日とる食品には吸収率の高いものを選ぶ！

吸収率→牛乳・乳製品：約50%

小魚：約30%

野菜：約20%



★食事でのカルシウムはいろいろな食品からバランス良く！

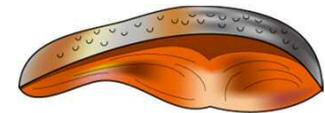
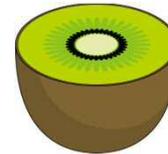
日々の食事でのカルシウム源が、乳製品ばかりでは、栄養が偏ります。いろいろな食品からカルシウムを摂る事が出来れば、理想的です！



カルシウムの上手な摂り方②

★カルシウムの吸収をサポートする栄養素をとる！

- タンパク質(コラーゲン)・・・牛すじ、鶏軟骨、かれい等
- ビタミンD・・・鮭、サンマ、きくらげ、干しシイタケ
- ビタミンK・・・納豆、緑黄色野菜
- ビタミンC・・・果物、野菜
- マグネシウム・・・豆類、藻類、種実類



骨を弱くする成分や生活習慣は...

リン

摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げます。加工食品やインスタント食品に多く含まれます。



塩分

ちりめんじゃこやチーズ、小魚など沢山摂り過ぎると塩分過多になります。



出来るだけ控えめに！

タバコ

ニコチンがカルシウムの吸収を阻害します。



アルコール

適量を心がけましょう！



『骨力』をあげる 食事のポイントをまとめると！

- ①毎日コップ1～2杯の牛乳やヨーグルトでカルシウム摂取量を増やす。
- ②小魚を含む魚介でカルシウムとビタミンDの補給を！
- ③大豆・大豆製品でイソフラボンやビタミンKの摂取も忘れずに！
- ④青菜や海藻もたっぷり!!
- ⑤塩分やリンの摂り過ぎには気を付けて
- ⑥良く動いて、きちんと食べる♪



まとめ

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

→体力が付き、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！

