

みなさん、こんにちは。夏の疲れが残っていませんか？

今月は、ロコモティブシンドロームと「朝食でもタンパク質を摂ろう」についてお伝えします！

あなたは大丈夫？ ロコモティブシンドローム

「ロコモティブシンドローム」をご存じですか？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。ロコモ予防には、適度な運動とタンパク質を上手に摂れるようなバランスの良い食事が大切です。

あなたは「ロコモ」？

こんな状態は
要注意！



「ロコチェック」で簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

1



片脚立ちで
靴下がはけない

2



家の中でつまずいたり
すべったりする

3



階段を上がるのに
手すりが必要である

4



家のやや重い
仕事が困難である

5



2kg程度※の買い物をして
持ち帰るのが困難である
※1ℓの牛乳パック2個程度

6



15分くらい続けて
歩くことができない

7



横断歩道を青信号で
渡りきれない

該当項目ゼロを
目指すトレーニング
(ロコトレ) は、次
号でお伝えします！



朝食でもタンパク質を摂ろう！ ～ 早寝早起き朝ごはん ～

…量だけでなく3食均等にタンパク質を摂ると筋肉量を増やせることがわかってきました…

タンパク質、偏って食べていませんか？

子どもは成長するのでたくさんの栄養素・エネルギーが必要ですが、大人も今の体を維持するために必要です。特に気を付けたいのが、筋肉や骨、内臓など体の中のあらゆるものの材料になるタンパク質です。「朝・昼食軽く夕食しっかり」というのが日本人に多くみられる食事のパターンですが、タンパク質は体にためておくことができないので、夕食でかためて摂るのではなく、特に筋肉を増やしたい人は毎食ごとに摂る必要があります。体は常に作り替えられているので、体が必要とするときに使えるように、**毎食、魚・肉・卵・大豆製品**のいずれかを、1日のうちのどこかで牛乳・乳製品を摂ることが大切です。

いつもの朝食に
プラスしてみよう！



トースト



コーヒー



トースト



目玉焼き



カフェオレ

筋肉を増やすには材料となるタンパク質を摂ることも大切ですが、負荷がかからないと筋肉は増えません。運動も忘れずに。

タンパク質のほかにも…

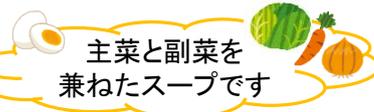
筋肉を増やしたり、体を作り替えたり、人間が生きていくためにはエネルギーが必要です。脳のエネルギー源は糖質なので、足りなくなると筋肉を壊してタンパク質から糖質を作ります。せっかくタンパク質を摂ったのに、エネルギー源に使われてしまってはもったいないですね。そのためにも糖質も毎食摂りましょう。

また、ビタミンやミネラルがないと体の中でタンパク質や糖質や脂質がうまく働いてくれません。野菜なども毎食摂りたいですね。

朝食を
しっかり
食べよう！



かんたん朝ごはんレシピ集！ No.42 落とし卵の野菜スープ



主菜と副菜を
兼ねたスープです

野菜ジュースで野菜のうま味
アップ！卵が入ってタンパク質
も摂れます！！

≪ 材料(4人分) ≫

キャベツ	200g
にんじん	60g
☆たまねぎ	60g
ロースハム	2枚
オリーブ油	小さじ1
水	2カップ
コンソメ	1個
A 食塩	小さじ1/4
野菜ジュース	200ml
バジル(粉末)	少々
卵	4個

(☆は大阪狭山産の農作物です)

≪ つくり方 ≫

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。にんじんは皮をむき、薄い半月切りにする。玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。ロースハムは1cm角に切る。
- ②熱した鍋にオリーブ油を入れ、①を入れてさっと炒め、Aを加えて煮る。
- ③野菜が軟らかくなったら、卵を落とし入れ、好みに合わせて火を通す。



≪ 1人分あたり ≫
カロリーー133kcal、塩分1.2g、
約90円、調理時間15分

10月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天：東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横 (午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）