

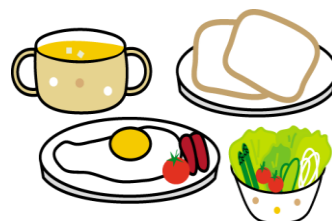
ロコモと栄養

《病気の豆知識シリーズ》

みなさん「ロコモ」という言葉をご存知でしょうか。ロコモとは、「運動器症候群：ロコモティブシンドローム」の略です。このロコモは、身体を構成し、支え、身体運動を可能にする器官である運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態になることで、原因には大きく分けて、「運動器自体の疾患」と「加齢による運動器機能不全」の2つがあります。

「メタボ」はみなさんよく耳にするとと思いますが、このメタボはメタボリックシンドロームの略で、心臓や脳血管などの内臓の病気です。メタボ・認知症と並びロコモは、「健康寿命の短縮」・「ねたきりや要介護状態」の3大要因のひとつになっています。そのためには、ロコモに対する予防、早期発見・早期治療が重要となってきます。

では、ロコモを予防するためにはどのような食事が良いのでしょうか。私たちが健康に生きていくために欠かせない栄養素は、炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルのいわゆる5大栄養素です。その中で運動器に関わる、「筋肉を強くする栄養素」・「骨を強くする栄養素」が大切になってきます。



① 筋肉を強くする栄養素

筋肉を強くする栄養素で大切なのは、まずはタンパク質。タンパク質を多く含む代表的な食品は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品です。また、このタンパク質の分解や合成を促進する栄養素があります。それは、ビタミンB6です。ビタミンB6を多く含むマグロの赤身やカツオ、レバー、にんにくなどをタンパク質と合わせて摂ると良いでしょう。

筋肉は40歳代から少しずつ減っていきますが、運動習慣をつけてきちんと栄養も摂ることで、筋肉の減少を予防することができます。

② 骨を強くする栄養素

骨を作る栄養素でよく知られているのはカルシウムですが、一般的に日本人では不足しがちです。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品・小魚・大豆製品などを積極的に摂りましょう。また、骨を強くするためには、この他にビタミンDやビタミンKも必要です。ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、乾燥きくらげや干しいたけ、しらす干しなどに多く含まれます。ビタミンDは、日光を浴びることで皮膚で合成することが出来るので、運動しながら日光を浴び、天日に干された食品を摂ると良いでしょう。また、ビタミンKは骨の形成や骨質の維持に働いており、青菜や青汁、納豆、クロレウなどに多く含まれています。ただし、血液サラサラの薬「ワーファリン」を飲んでいる方はこのビタミンKを多く摂ることで、ワーファリンの効き目を弱くすることがあるので、注意しましょう。



独立行政法人

国立病院機構

National Hospital Organization

豊橋医療センター

〒440-8510

豊橋市飯村町宇浜道上 50

TEL0532-62-0301 FAX0532-62-3352