

食事でもロコモ予防

ロコモ 予防の ポイント

食生活を見直してロコモを防ぎましょう

ポイント1

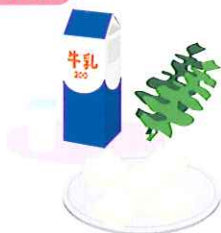
バランスよく食べて骨や筋肉を丈夫にしましょう

骨の材料となる「カルシウム」を豊富に含む食品を1日に2つ以上食べましょう。そのときに、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」、骨を形成するときに働く「ビタミンK」を含む食品も一緒に食べればなお効果的です。また、筋肉の量を保つために「たんぱく質」を摂ることも大切です。

骨の材料となる

カルシウム

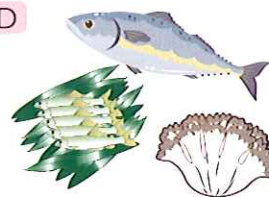
- 乳製品
- 小魚
- 緑黄色野菜
- 海草
- 大豆製品



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンD

- 魚類
- きのこ類



体・筋肉をつくる

たんぱく質

- 肉
- 魚介類
- 大豆製品



骨にカルシウムを沈着させる

ビタミンK

- 納豆
- 緑黄色野菜



ポイント2

標準体重を維持しましょう

- ①低体重、低BMIは、骨粗鬆症こつそしょうしょうになる危険性が高くなります。
 - ②過体重は、膝に負担をかけるため膝関節症になる危険性が高くなります。
- 標準体重を維持するために、運動を含めた総合的な生活習慣(ライフスタイル)が重要です。

標準体重の求め方

●標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

BMIはBody Mass Indexの略で、肥満度を見るための体格指数です。BMI値が22前後が病気にかかりにくいといわれています。

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

日本肥満学会(2000年)による肥満の判定基準