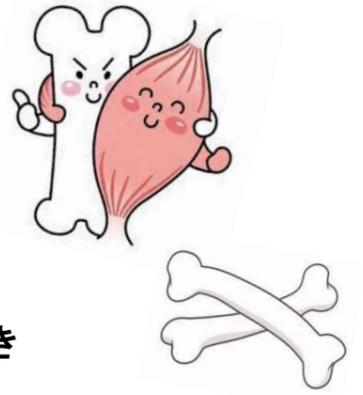


いつまでも好きなことができるからだをつくらう！！



食事でロコモ予防

筋肉や骨をつくる栄養素を十分にとること



筋肉のはたらき

体を動かす	姿勢を維持する	体を守る
水分を蓄える	血液循環の為にポンプの役割	免疫機能をアップさせる

骨のはたらき

体を支える	動けるようにする	体の器官(脳・心臓)を保護する
骨髄で血液を作る	カルシウムを貯蔵する	

筋肉を強くするために

- ・筋肉のもととなる『たんぱく質』
- ・筋肉に関わる栄養素
『ビタミンB群、C、D カルシウム 亜鉛 鉄』

骨を強くするために

- ・骨の主成分の『カルシウム』
- ・骨の材料である『たんぱく質、マグネシウム、葉酸』
- ・カルシウムを腸で吸収する為に『ビタミンD』

筋肉を維持していくために

毎食、筋肉の材料となる『たんぱく質』を摂ること！！

1日に必要なたんぱく質
体重kg×1.0g以上

たんぱく質 1日 50~60g以上

たんぱく質

動物性たんぱく質

肉類 魚介類 卵 牛乳

植物性たんぱく質

大豆 豆乳

骨を強くするためのポイント

- ① カルシウムをしっかり摂る。
 - 乳製品を毎日摂る
 - 大豆・大豆製品を料理に取り入れる。
 - 骨ごと食べる小魚を食べる。
- ② ビタミンD

鮭、しらす、キノコ類

※ビタミンDは、野菜や穀物、豆、イモ類には、ほとんど含まれない！！
- ③ ビタミンK

納豆、緑の濃い野菜、ひじき

筋肉に関わる栄養素

- ビタミンB群・・・代謝をサポートしてくれる
- ビタミンC・・・たんぱく質の合成
- ビタミンD・・・筋肉の合成に関わる
- カルシウム・・・筋肉の収縮に関わる
- 亜鉛・・・筋肉の維持、成長を助けるホルモンに欠かせない
- 鉄・・・コラーゲンの産生に関わる
- 糖質・・・筋力アップには適度に摂りましょう



京都市左京区地域介護予防推進センター

☎ 075-706-6499