

メタボの次はロコモ

ロコモティブ・シンドロームを予防しよう!

健康管理課
管理栄養士・健康運動指導士
貴堂 明世



「ロコモ」って何?

この言葉を初めて目にする人も多いかもしれません。骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、その危険性が高くなった状態のことです。現役世代の方はまだ先の話だと思っているかもしれませんが、早い人は40歳代から衰えが始まっています。日本では「ロコモ」の人は予備群も含めて4700万人!これは40歳以上の5人に4人が要介護のリスクを持っている計算になります。40、50代からの運動器の衰えを放っておくと、将来の要介護だけでなく、みなさんご存じの「メタボ」も悪化しかねません。精神面にも悪影響を及ぼします。まずは自分が該当するかどうかチェックしてみましょう。

ロコモチェック 思い当たることありますか?

- ①片脚立ちで靴下をはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④15分くらい続けて歩けない
- ⑤横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑥2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど)

★1つでも当てはまってしまった人にはロコモの可能性があります。今日からロコトレを始めましょう。

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)は、運動器に適度なストレスを与え、鍛えるための体操です。無理のないペースで行いましょう。

①開眼片脚立ち

(左右1分間ずつを1日3回)
慣れるまでは椅子や机につかまっても良い。
バランス感覚を鍛え、脚を丈夫にします。

②スクワット

(5-6回続けて行い1日3セット)
太もも、おしりなどの筋肉を鍛えて、
立つ・座る・歩く能力を高めます。



ロコモでなかった人も、健康づくりのために日常の身体活動に加え、**息が弾み、汗をかく程度の運動を週1回合計60分の実行**が目標となっています。一般的にはラジオ体操、ウォーキング、水泳、卓球や太極拳などがおすすめです。若いうちから年齢相応の運動習慣をもつことはロコモを予防し、「健康寿命」を延ばします。何か一つ楽しんでできることを見つけておきましょう。

今月の料理

旬のきのこを使って便利な万能調味料をつくってみましょう。冷蔵庫で半年保存ができます。少しねかせて2日後くらいからたれとして使えます。

『きのこのピリ辛だれ』



冷奴のたれとして



お酢を加えてしゃぶしゃぶのたれに

<材料> (作りやすい分量)

ぶなしめじ 各1パック
しいたけ 各1パック
なめこ 各1パック
酒 大さじ2
しょうゆ 1/2カップ
みりん 1/2カップ
ししとうがらし* 3~4本
たかのつめ 1本
しょうが 20g
だし昆布 5cm四方1枚

*辛いのが苦手な人はししとうがらしを除いて作りましょう。

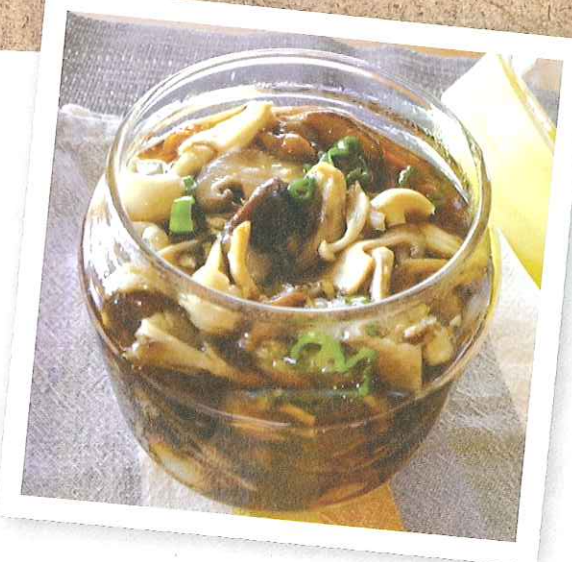
<作り方>

- ① しめじ、しいたけ、しいたけは石づきを除く。しめじ、しいたけは小房に分け、しいたけは一口大に切る。なめこはサツと洗ってざるにあげる。しょうがはみじん切りにする。ししとうがらしは小口切りにする。
- ② 鍋にみりん、だし昆布、たかのつめを丸ごと入れて加熱し、煮立たせてから保存容器に移す。同じ鍋で、きのこ、酒を入れて約5分炒り煮にする。汁けがとんだら、ししとうがらしを加えてひと混ぜし、火を止める。

- ③ 保存容器に②としょうが、しょうゆを入れて冷蔵庫で保存する。

調理のポイント

炒め物の味付けや冷奴のたれとして使うと便利。お酢を加えると豚しゃぶに合います。だしでうすめて麺類のつけ汁にも使えます。



作りやすい分量
調理時間 10分

<栄養価(大さじ1杯分)>
エネルギー 21kcal
塩分 0.6g
食物繊維 1.0g

きほん栄養学 Basic Dietetics

特定保健用食品で体脂肪は減らせるのか?

ちまたで人気の体脂肪を減らすドリンク類。夏の間にずいぶんお世話になった人もいるかもしれません。果たして効果のほどは?

特定保健用食品は、厚生労働省に一定の臨床試験結果を提出し、審査を受けたうえで認可されます。つまり人体実験で一定の健康効果が確認されていますので、少なからず効果はあるといつて良いでしょう。各商品のパンフレットやホームページに実験結果のデータが掲載されています。効果がでないように思われる人は、実験の条件と自分の生活をできるだけ近づけてみましょう。A社のお茶は1日1本(500ml)~2本を食事の時に約3か月飲み続けた結果、腹部内臓脂肪のCT写真の面積が被験者の平均で25cm²減少したとあります。腹部断面の脂肪の5cm四方ということになると、腹囲全体の減少や体重減少はわずかです。その期間に摂りすぎた食品があると、その効果を相殺してしまうかもしれません。お茶類だけでなく、食事や運動の改善も組み合わせないと劇的な変化は期待できないと考えましょう。

