

パウンドケーキ「ロコモ」～ロコモ撃退作戦！～

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。骨・関節・靭帯・筋肉・腱・神経系など、体を支え、動かす器官を総称して「運動器」と呼びます。関節の病気や骨粗鬆症、筋力低下、バランス能力の低下等により、自力で日常生活を行うことが難しくなる（＝要介護になる）リスクが高まる状態のことを「ロコモ」と定義し、その予防が重要とされています。

「栄養」と「運動」の二本柱でロコモを撃退！

◎栄養のポイント

一言で表すならば「①肥満しない」「②痩せすぎない」。肥満も痩せもロコモのリスクなのです。つまり、自分にとって適切な量を食べることが大切です。その上で、積極的に摂りたい栄養素は以下の通りです。

- ・たんぱく質（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など）・・・・・・・・筋肉の減少を防ぐ
- ・カルシウム（乳製品・大豆製品・青菜・小魚・海藻など）・・・・骨量の減少を防ぐ
- ・ビタミンD（魚介類・きのこ類・日光浴など）・・・・・・・・カルシウムの吸収サポート
- ・ビタミンK（緑葉野菜・納豆・抹茶・海藻類など）・・・・骨を丈夫にする

◎運動のポイント

- ①習慣化：負担にならない強度や回数で、毎日継続しましょう
- ②呼吸を意識：息をこらえず、深呼吸ペースで行いましょう
- ③バランス向上：全身に気を配り、正しい姿勢を維持しましょう

☆ロコモ【朝食にもぴったり！トマト&チーズ】のコダワリ

- ・ロコモは全て1個250kcal（ご飯1杯分のエネルギー）となっています。
- ・練り込んだチーズでカルシウムをたっぷり摂りましょう。
- ・甘いイメージのパウンドケーキですが、朝食にもなるよう塩味にしました。

☆ロコモ撃退トレーニング～其の壱～【スクワット】

- ・スクワットでは、筋肉量の多いお尻と太腿の筋肉を鍛えます。
- ・運動の瞬発力や安定性の向上につながります。
- ・大きな筋肉群を鍛えることで、全身の代謝も上がります。
- ・両足を肩幅程度に開いて立ち、つま先と膝の方向が同じになるように腰を落としていきます。
- ・膝の先端がつま先より前に出ると膝の負担が大きいため注意を。

