



食育だより

長崎市立三原小学校
校長 宮原 友彦

◆ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームって聞かれたことがありますか？運動器症候群のことです。「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す。

その原因にはいろいろなことが考えられますが、食事を1日3回きちんと摂れなかったり、つい野菜不足になったりと乱れた食生活も原因と考えられます。

さて、ここまでお読みいただいた方で、「自分には関係ない。」と油断しておられませんか？もしかしたら…、かもですよ。

ということで、ロコモティブシンドロームかどうかを判断するポイントを7つ紹介しますので、御自身でチェックしてみてください。

- ☐①片足立ちで靴下がはけない。
- ☐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。
- ☐④横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ☐⑤15分くらい続けて歩けない。
- ☐⑥2kg程度の買い物で持ち帰りが困難。
- ☐⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろし)が困難。

一つでも当てはまる場合は、ロコモティブシンドロームの可能性があるかもしれませんね。

では、その予防はどうすれば良いのでしょうか？

【骨を丈夫にしましょう】

骨の材料となるカルシウムはもちろん、その吸収を助けるビタミンD、骨の形成を助けるビタミンK、強度を維持するタンパク質などが必要です。骨の量は加齢に伴い減少するので若いうちに丈夫な骨を作っておきましょう。



【筋肉を作りましょう】

食品から摂らなければならない必須アミノ酸は、動物性タンパク質と植物性タンパク質を組み合わせることでバランス良く摂れます。

また、タンパク質の合成や分解を促進する栄養素として、ビタミンB6も重要な役割を果たします。ロコモティブシンドローム予備軍とならないためにも、しっかり骨や筋肉を作り、それを維持していくことが大切です。



◆実りの秋。旬のフルーツ

日本は果物がおいしくて、種類も豊富です。ところが、国民1人当たりの摂取量は先進国の中では最低クラスなのだそうです。

「1日1個のりんごは医者いらず」という諺もあるように、果物が体に良いことは昔から言われてきました。

では、どんな果物をどういうふうに食べれば、1日の摂取の目安量である200gを満たすことができるのでしょうか？

秋の果物の栄養は？



ビタミンC・カロテン
βクリプトキサンチン



食物繊維のペクチン



ビタミンC・カロテン
βクリプトキサンチン

1日の目安は？ どのくらい食べればいいの？



りんご半分に小みかん2個くらいか、または柿なら1個くらいが1日の目安です。

いつ食べればいいの？

「朝の果物は金」と言われるように、朝、食欲がなくても果物が食べられるのは、果物の酸味に食欲を促進する効果があるためです。