

## 『健康で長生きするための、ちょっと良いお話～ロコモ対策 食事編～』

地域総合医療センター医師 鈴木 佐緒里

皆さんこんにちは。川上診療所で月曜外来を担当しております鈴木佐緒里と申します。地域の皆様の健康を守るお手伝いができれば、と思いながら、日々診療にあたっております。どうぞよろしくお願いいたします。

前回、ロコモ予防対策の二本柱のうち、『運動』についてお話ししました。

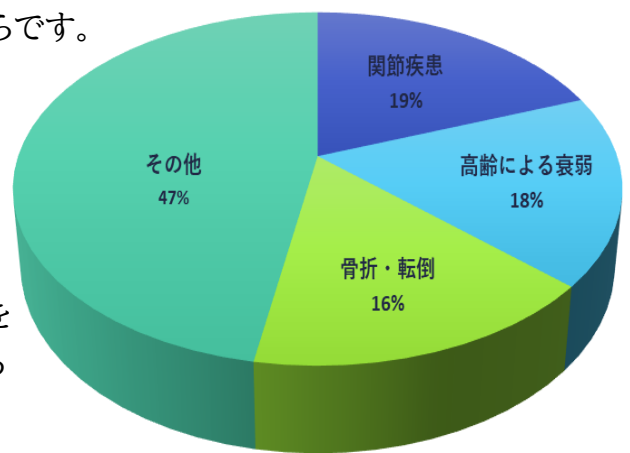
今回は、もう一つの柱である『バランスの良い食事』についてお話ししたいと思います。

まずは、『ロコモ』とは何なのか、前回のお話の復習からです。

### ●ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

『骨格筋、骨、関節などの運動器機能の低下によって、立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態』を言います。

右の円グラフに示されているように、要支援になった原因は、関節疾患・骨折などの運動器の障害が約1/4を占めており、ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなると言えそうです。



厚生労働省 2022年国民生活基礎調査の概況より引用

### ●ロコモを防ぐために

ロコモを防ぐには、毎日できる範囲で続ける『運動』、『バランスの良い食事』が重要です。

運動をして骨や筋肉を使うことと、バランスの良い食事から骨や筋肉をつくることの両方がロコモティブシンドロームの予防となるのです。

今回は簡単な運動である『ロコトレ』を紹介しました。

今回は、ロコモを防ぐための『バランスの良い食事』についてお話しします。

### ●なぜバランスの良い食事が必要なの？

せっかく運動をしても食事をきちんと摂らなければ、やせて筋肉が減ってしまいます。

筋肉の量を増やし、筋力を高めるためには骨と同様に材料が必要です。その材料となるのがたんぱく質ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質をしっかりと摂っておくことも大切です。エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成するたんぱく質を使ってエネルギーを生み出そうとするからです。

### ●合言葉は『さあにぎやか(に)いただく』

では、いったい何をどれくらい食べたら良いのでしょうか。

『ロコモチャレンジ！推進協議会』が考案した合言葉が『さあにぎやか(に)いただく』。

この合言葉を参考に、からだの機能の維持や筋肉・体力の維持のため、右の10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう！

高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることもポイントです。

高齢者が1日に必要なたんぱく質量の目安として、 $1.0 \sim 1.2 \text{g} \times \text{体重(kg)}$ が推奨されています。

右図に示してあるのが、体重50kgのかたの1日に必要なたんぱく質の目安です。たんぱく質を含む食材をすべて片手に乗るくらい食べることが目安です。

なお、高齢者が毎日食べている人の割合が少ない食品のトップ3は、いも類、海藻類、肉類という調査結果があります。毎日食べることが難しい食品も少しずつ取り入れてみましょう。

下の表を使って、ご自身の食生活を一度チェックしてみたいかがでしょうか。ご自分の食生活の特徴や不足している食品の傾向がわかるかも…？

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※

さかな あぶら にく きゅうにゅう やさい かいそう いも たまご だ いずせいひん くだもの

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は  $[1.0 \sim 1.2 \text{(g)}] \times \text{体重(kg)}$   
(体重50kgの人は50～60g/日)

豚ロース(焼き)50g(約13g) + 鮭(焼き)70g(約20g) + 牛乳180g(約6g)

卵50g(約6g) + 納豆50g(約8g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※( )内はたんぱく質の目安

東京都福祉局 HP から引用

| 日付  | さかな | あぶら | にく | 牛乳・乳製品 | やさい | 海藻 | いも | たまご | 大豆製品 | くだもの | ○の数(点) |
|-----|-----|-----|----|--------|-----|----|----|-----|------|------|--------|
| 例   |     |     |    |        |     |    |    |     |      |      | 7点     |
| 1日目 |     |     |    |        |     |    |    |     |      |      | 点      |
| 2日目 |     |     |    |        |     |    |    |     |      |      | 点      |
| 3日目 |     |     |    |        |     |    |    |     |      |      | 点      |
| 4日目 |     |     |    |        |     |    |    |     |      |      | 点      |
| 5日目 |     |     |    |        |     |    |    |     |      |      | 点      |
| 6日目 |     |     |    |        |     |    |    |     |      |      | 点      |
| 7日目 |     |     |    |        |     |    |    |     |      |      | 点      |

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。