

ロコモティブシンドロームの予防！第10号

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉を目にしたことはありますか？骨や関節、筋肉量などの低下によって、生活の中の自立度が減少し、介護が必要になったり寝たきりになる危険性が高い状態のことを「ロコモティブシンドローム」といいます！

筋力量の低下を防ぐためにできることは…

筋肉に必要なタンパク質 をしっかりととりましょう！！



筋肉の素になる必須アミノ酸を多く含む食品を摂取しましょう



スクワットや片脚立ちなどのトレーニングもおすすめです♪

タンパク質は20種類のアミノ酸からできています。このうち9種類のアミノ酸は体内で作ることができないので必須アミノ酸といわれています

必須アミノ酸の中でも、「ロイシン」を多く含む食品を取り入れましょう！！

- ・肝機能の強化や、免疫力をアップし、筋肉をつくることを助ける効果があります
- ・疲れやすく体調を整えたい方にもおすすめです！！

・ロイシンを多く含む食材は…

白米・大豆・カツオ・小麦粉・ゼラチン・麩・トウモロコシ
焼き海苔・ほうれん草などです



★今回はゼラチンに注目してみました♪

ゼラチンは…豚や牛などの動物の体を形作る繊維状タンパク質であるコラーゲンを熱で分解したもので、アンチエイジング効果も期待できます！

ゼラチン大さじ1(11g)

エネルギー …38kcal	炭水化物 ……0g	カルシウム ……1.76g
タンパク質 ……9.64g	カリウム ……0.88g	食塩相当量 ……0.08g
脂質 ……0.03g	リン ……0.77g	

ゼラチンを毎日のご飯にプラスするだけでロイシンが補給できます♪

お米がふっくら&つやつやに炊きあがります！

材料・作り方(2~4人分)

白米 3合

粉末ゼラチン大さじ1

1. お米を研ぎます
2. 炊く直前にゼラチンを加え軽く混ぜ合わせます
3. 炊き上がったら全体を混ぜ少し蒸らして出来上がりです





卵は完全栄養食品！！



①必須アミノ酸が含まれています
消化吸収もよく、疲れや
ストレス解消にも効果的
です

②卵黄にコリン(脂質)が含
まれています
脳が活性化され、記憶力や
学習能力もアップします
ツヤのある髪や美肌効果も
期待できます

③他のタンパク質食品と比べ
て、ビタミン、ミネラルが豊富
です

5大栄養パワー



④卵白にリゾチーム(酵素)
が含まれています
殺菌効果があり免疫力アッ
プにも期待できます

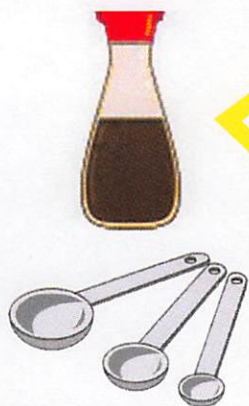
⑤白い筋(カラザ)にシアル
酸が含まれています
卵黄が壊れないように守る
役割をしています
カルシウムや鉄が豊富です

全卵(Mサイズ1個52g)	・・・リン107mg・カリウム64mg
卵黄(1個分18g)	・・・リン103mg・カリウム16mg
卵白(1個分34g)	・・・リン 4mg・カリウム48mg



「卵かけごはん」！！

ご飯には必須アミノ酸のリジンとスレオニンが不足気味です
そこに卵を1個プラスすることで、アミノ酸バランス抜群の栄養
満点ごはんになり早変わりします♪



しょうゆは大さじ1(15ml)で2.3gの塩分を含みます

かけすぎには気を付けましょう！

ちなみに減塩しょうゆであれば、大さじ1(15ml)1.3gの塩分です

アレンジメニューで減塩に！！

しょうゆの代わりに・・・塩昆布、ラー油、ゴマ油、焼き海苔
カツオ節、ネギ、粗挽き黒こしょう
めんつゆ、マヨネーズなど

※塩昆布は10gで2.2gの塩分を含みます



加熱しても栄養成分にあまり変化はありません(熱に弱いビタミンは減少)
ゆで卵などで加熱時間が長いとタンパク質が変化して消化が悪くなります
胃腸の働きが弱い人は半熟くらいがおすすです♪