



すずらん食通信

NO.214
平成26年8月号

ロコモティブシンドローム ～いつまでも健康な足腰を～

☑️ ロコモティブシンドロームとは？

「ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ)」は日本語で「運動器症候群」といい、筋肉や骨、関節、軟骨などの運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたして生活の自立度が下がる状態をいいます。このような状態のまま、何も対処しないしていると、将来、介護が必要になったり、寝たきりになるおそれがあります。いつまでも自分の足で歩き続けていくためにロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが大切です。



☑️ ロコチェック

「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモの心配があります。ゼロを目指して食事や運動など気を付け、ロコモを予防しましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない | <input type="checkbox"/> 2kg程度(1ℓの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である |
| <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり滑ったりする | <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない |
| <input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である | <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど) | |



☑️ 食生活からロコモを予防しよう

運動器である骨や筋肉は、材料となる「栄養素」が不足すると強くなりません。毎日の食事から、骨や筋肉に必要な栄養素を摂り、ロコモに負けない身体を作りましょう。

🦴 骨を強くする食生活 🦴

- **カルシウムをしっかり摂りましょう**
骨をつくる材料で最も重要な栄養素はカルシウムですが、日本人は一般的に不足しがちです。カルシウムを多く含む食品を積極的に摂りましょう。
- **ビタミンD、ビタミンKもしっかり摂りましょう**
ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収を促すことで丈夫な骨を作る働きがあります。日光を浴びることで私たちの皮膚でも合成できますが、不足しないよう食事からも十分量摂取しましょう。またビタミンKは骨の形成や維持に働いています。これらが多く含まれる食品も積極的に摂りましょう。

【カルシウムを多く含む食品】



牛乳・乳製品 緑黄色野菜 大豆製品 小魚

【ビタミンDを多く含む食品】



鮭 干しいたけ

【ビタミンKを多く含む食品】



緑黄色野菜 納豆 海藻類

● リンや塩分、カフェインの摂り過ぎに注意しましょう

加工食品やレトルト食品で使われている食品添加物にはリンが多く含まれており、過剰に摂るとカルシウムの吸収を妨げます。また、食塩やカフェインの摂り過ぎはカルシウムの尿への排泄を促す作用があります。コーヒーなどのカフェインの多い食品や塩分の多い食品の摂り過ぎに注意しましょう。



🐔 筋肉を強くする食生活 🐔

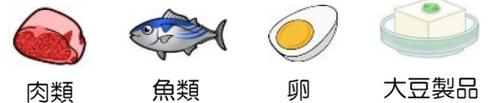
● たんぱく質を摂りましょう

筋肉の材料として、特に重要なのはたんぱく質(アミノ酸)です。特に、動物性たんぱく質には体内で合成できないアミノ酸がバランスよく含まれているので、毎食かかさず摂るようにしましょう。

● たんぱく質とビタミンB6を一緒に摂りましょう

ビタミンB6はたんぱく質の分解や合成を促進する働きがあります。たんぱく質と一緒に摂ると効果的です。

【たんぱく質を多く含む食品】



【ビタミンB6を多く含む食品】



👍 おすすめ一品料理

えびとパプリカの中華炒め

エネルギー	134kcal
たんぱく質	14.5g
塩分	1.5g



材料	2人分
えび	6尾
A [塩・こしょう	各少々
酒	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
パプリカ(赤・黄)	各1個
にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ1
B [酒	大さじ1と1/2
鶏がらスープの素	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

- ① えびは殻と背わたをとったら片栗粉(分量外)と水で洗い、水気を拭いたら縦半分に切り、Aで下味をつける。
- ② 玉ねぎ、パプリカは1.5cm幅に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで①をさっと炒めて一旦取り出す。
- ④ フライパンでにんにく、玉ねぎ、パプリカの順に炒める。パプリカに火が通ったら、③を戻し入れ、Bで味付けをし、器に盛り付ける。

えびにはたんぱく質が、パプリカにはたんぱく質の分解や合成を促進するビタミンB6が多く含まれています。えびを鶏肉にかえても美味しくいただけます。

鮭のチャウダー

エネルギー	302kcal
カルシウム	113mg
塩分	1.2g



材料	2人分
生鮭	2切れ
じゃがいも	1個
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/4個
しめじ	50g
オリーブ油	大さじ1
小麦粉	小さじ2
A [顆粒コンソメ	小さじ1と1/2
水	250cc
牛乳	150cc
塩・こしょう	各少々
パセリ	少々

作り方

- ① 生鮭は皮を取ってそぎ切りにする。
- ② じゃがいも、にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。しめじは石づきをとりほぐす。
- ③ 鍋にオリーブ油(小さじ2)を熱し、①を入れ両面焼いて取り出す。
- ④ 鍋に残りのオリーブ油を入れて中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、残りの野菜を加えて炒め、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ Aを加え煮立ったら火を弱めて10分煮、③を加える。材料に火が通ったら牛乳を加え、煮立つ直前に火を止め、塩・こしょうで味を調え、パセリを散らす。

牛乳にはカルシウムが、鮭にはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進させる働きがあるので、カルシウムの多い食品と一緒に摂ると効果的です。

～すずらんイベント情報～



7月12日(土) すずらん薬局高宮店で健康教室を開催しました。

今回のテーマは「血液サラサラ」で、8名の方が参加されました。栄養士と薬剤師から血液をサラサラにする薬や食生活でのポイントなどを説明しました。参加者からは、血液検査結果や料理のアレンジの方法など様々な質問があり、関心の高さがうかがえました。



7月19日(土) 市民交流フラザで健康教室を開催しました。

今回のテーマは「骨粗鬆症」で、5名の方が参加されました。薬や食生活の話だけではなく、実際に骨粗鬆症を予防する運動も参加者の方と一緒に行いました。また、クイズなども行い参加者同士の交流や意見交換の場となり、とてもなごやかな雰囲気でした。

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

大募集!!

男の料理教室開催!!



日時:26年9月27日(土)
10:00~13:30

対象者:おおむね60歳以上の男性
参加費:1000円

募集人数:6人
(応募者多数の場合は、抽選になることもございますので、ご了承下さい。)

申込み締め切り:9月20日(土)
(抽選になった場合、9月22日(月)にお電話にてご連絡致します。)

今回のテーマは「だしを極める」です。
初心者の方大歓迎! お問い合わせは下記まで。

コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。



お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL: 082-532-4193
担当: 出羽(でわ)

「すずらん薬局グループは、健康教室やサロンを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。」



木曜カフェ・リリーベル

検索



*** 今月の「木曜カフェ・リリーベル」***

☆笑知Be会7月24日で終了☆

野菜を育てる企画「笑知Be会」が無事終了しました。月2回それぞれのトマトの話で盛り上がり笑顔いっぱいの会になりました。「ふないる」で育てているすずなり君も順調に成長しています。

すずなり君成長日記

4月



苗を植えてスタート!

5月



葉っぱが増えてきました!

6月



実がなってきました! 収穫までもう少し!

7月



無事収穫!

8月



8月はみんなでトマト料理に挑戦☆

暑い季節になりましたが、みなさん夏バテはしてませんか? カフェでは「脱水」を予防するための経口補水液の作りかたを紹介しています。気になる方は是非来てくださいね!



スタッフ(大平)から一言!

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間: 毎月第2・4木曜日
午前10時~3時ごろ

8月の第2週目(14日)はお盆のためお休みです。

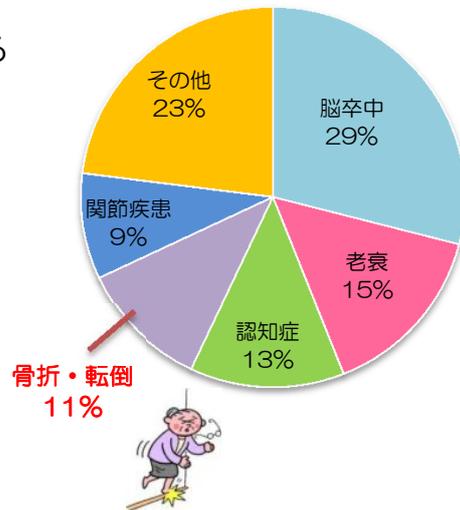
薬剤師からのミニ情報

骨折・転倒を起こしやすい薬



ココモとは、「運動器の機能不全」のみならず、「要介護状のリスクが高まった状態」です。要介護につながる理由の11%が骨折・転倒によるものです。そこで、今回は骨折・転倒を起こしやすい薬についてお話しします。

要介護になる原因



排泄に関わる利尿剤・下剤

トイレの移動回数を増加させるので、転倒の原因としては最多です。転倒を起こした人の多くが複数の薬を飲まれており、鎮静剤と利尿剤・下剤を一緒に飲んでいる人では、特に注意が必要です。

睡眠薬

眠気・ふらつき・注意力低下が起こりやすくなるので、寝る直前に服用することが大切です。また、飲酒により効果が強まることが多いので注意しましょう。

降圧薬

起立性低血圧(急に立ち上がるとフラフラしたり、起き上がった拍子にめまいが起きたりすること)を起こすことがあります。立ちくらみを起こしやすい人は、立ち上がる時、起き上がる時に、なるべくゆっくりと動くことを心がけましょう。特に、入浴中・湯船から上がる時は注意してください。



その他

風邪薬等、眠気が出やすい薬もあるので注意してください。

※何か気になる事がありましたら、お気軽にご相談ください。



★次回のテーマは、[DHA・EPA](#)を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索

【栄養士】大平、久保井、高畑、実広、田中、谷、中村、中室、矢田貝、内海【薬剤師】松岡