

ヘルスケアレシピ



えいよう広場

～ ロコモ、知っていますか？ ～



ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に傷害が起き、歩くことや日常生活になにかしらの障害をきたしている状態です。いつまでも元気に過ごし、健康寿命を延ばすためにロコモの予防が大切です。

自分はロコモにあてはまるか、チェックしてみましょう。以下の項目が1つでも当てはまればロコモの心配があります。

ロコモ チェックリスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 片足立ちで靴下がはけない | <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物を持ち帰るのが大変
(牛乳1Lを2本程度) |
| <input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたり、すべることがある | <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩く事ができない |
| <input type="checkbox"/> 階段をのぼ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
(ふとんのあげおろしや掃除機の使用など) | |

みなさん、いくつチェックがつかしましたか？運動やバランスの良い食事がロコモ予防につながります。運動では、歩行や体操、階段を使う事などを日常生活に今より+10分間取り入れてロコモ予防を始めてみましょう。(厚生労働省アクティブガイド2013より)

食事では以下にロコモ予防のポイントをご紹介します。

～ ロコモを予防する食事のポイント ～

- ① 1日3回、**主食**、**主菜**、**副菜**の揃った食事をそろえましょう
炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素をバランスよくとりましょう。
- ② 食事を楽しみましょう
きちんと栄養をとるには、食べたくなるような工夫が大切です。彩りを良くしたり、親しい人と食卓を囲むなどが効果的です。
- ③ 色々な食品を組み合わせてとりましょう
色々な食品を組み合わせる事で、偏りなく栄養素を補給することができます。
- ④ カルシウムの吸収を妨げる塩分やリンの摂り過ぎに注意
加工食品やレトルト食品にはリンや塩分が含まれています。さらに塩分はカルシウムの排出を促す作用があります。



話題のレシピ、紹介します

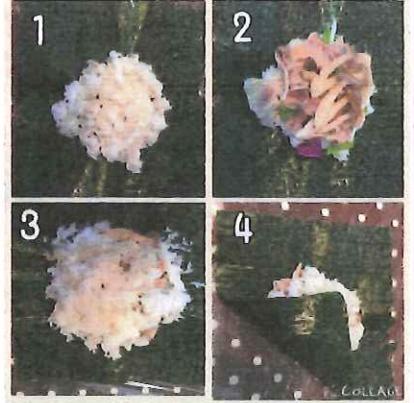
～ おにぎらず ～

おにぎりのように握らずに、サンドイッチのように具をごはんで包んで海苔で包む、「握らないおにぎり」です。具のアレンジもしやすく、いつものおにぎりよりも、野菜を使った具と相性が良いので栄養バランスもとりやすいレシピとなります。



簡単！ おにぎらずの作り方

- ① 海苔の上にごはんを四角くのせる
- ② 好きな具を並べる
- ③ ごはんをうすくのせる
- ④ 海苔でつつんで完成！ 食べやすくカットしてもOK



旬の食材レシピ ～おにぎらずの具にしてみよう～

～ 春キャベツのツナマヨ和え ～

材料（作りやすい量 4つ分）

- キャベツ 1/8 個
- ツナ 1/2 缶
- 顆粒だし ひとつまみ
- 醤油 小さじ1
- マヨネーズ 小さじ2



エネルギー： 49 kcal
塩分： 0.4 g
(おにぎらずの具として)

作り方

- ① キャベツは3cm角にきざみ、ツナは汁気を絞る
- ② キャベツとツナ、調味料を合わせる

～新ごぼうのナムル～

材料（作りやすい量 4つ分）

- ごぼう 1/4 本
- ごま油 小さじ1
- にんにく お好みで
- 酢 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1



エネルギー： 20 kcal
塩分： 0.2 g
(おにぎらずの具として)

作り方

- ①ごぼうはさがきにする
- ②ごぼうをごま油で炒め、調味料を加える

旬の食材レシピの他にも野菜のとれる具として、焼き肉と一緒にレタスや玉ねぎをはさむなどがあります。色々な具を試してお気に入りを見つけてみてはいかがでしょうか？



～春キャベツのお話～ふつうのキャベツと何がちがうの？～

一般的なキャベツ（寒玉系）は葉の間の隙間が少なく、葉が固くて厚いです。生でも加熱してもおいしくいただけます。秋から初春にかけて多く作られます。春キャベツは、小さめで葉はやわらかくて薄いので、水分が多く甘みがあるため、サラダや浅漬けに向いています。3月から7月にかけて出回ります。春キャベツを買うときには、全体的に緑色が濃く、みずみずしく弾力があり、巻きがゆるく軽いものが新鮮です。春キャベツは長く保存できないので、早めに食べきましょう！

編集後記

最後までご覧頂きありがとうございます。気候が暖かくなり、運動を始める良い季節となりました。ロコモティブシンドロームは運動と食事の両方が予防のカギとなります。これからの季節は旬の食材レシピのおにぎらずを持ってハイキングやピクニックに出かけるのはいかがでしょうか？

