



食事で ロコモ予防



令和6年5月
土谷総合病院
診療補助部栄養科発行

ロコモティブシンドローム（=ロコモ）とは？

筋肉や骨などの障害のために移動機能が低下している状態



ロコモを予防するためには筋肉を維持することが大切！

食事で筋肉を作る・維持するために...

1 たんぱく質を摂る

筋肉の素になるたんぱく質をしっかり摂りましょう



肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を食べましょう！

2 ビタミンB6も一緒に！

ビタミンB6はたんぱく質が筋肉になる時に必要な栄養素です



玄米・パプリカ・アボカド・赤身魚・ささみ・レバー
バナナなどに多く含まれます

3 バランス良く食べよう！

主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べることが、健康的な身体を作ることにつながります

主食

ご飯・麺類・パンなど



主菜

魚・肉・卵・大豆など

副菜

野菜・きのこ・海藻など

※疾患のある方は主治医の指示に従ってください。

★ロコモ予防！おすすめレシピ★

サラダチキンを使ってお手軽にサラダを作ってみませんか？



材料（3人前程度）

- ・コンビニのサラダチキン 1袋(110g)
- ・コンビニの千切りカット野菜 1袋(140g)

調味料A

- ・マヨネーズ 大さじ1.5
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ブラックペッパー 少々

1人あたり エネルギー99kcal たんぱく質9.4g 塩分0.5g

作り方

- ①サラダチキンをほぐしてカット野菜の袋に入れる。
- ②調味料Aを①の中に入れる。
- ③調味料が全体に絡むように混ぜて完成！

パンにはさんで
サンドイッチにも！

