

## 食育セミナーNo,59 『ロコモティブシンドローム』って？

通称「**ロコモ**」。主に加齢により骨・関節・筋肉などの運動器の機能が衰えて、日常生活での自立度が低下し**介護が必要になったり、そうなる可能性が高い状態のこと**です。ロコモの人は、予備軍を含めて推計4700万人で国民病とも言われ、早い人では40歳代から兆候が現れます。

**継続的な運動で予防できますが、運動する時間がない方にオススメなのが「開眼片足立ち訓練」**です。骨密度を上げる効果が期待できます。片足立ちは、両足立ちに比べて2.75倍の負荷がかかります。目を開けたまま、片足を前方に5cmほど上げます。バランスが悪い場合は、軽く机などに手を付きます。左右の足で片足立ちを1分間ずつ、朝・昼・晩に3回するだけでも、継続することが大事です。

骨密度を上げるためには、カルシウムが必要な栄養素ですが、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、ビタミンK、マグネシウムも合わせて取りましょう。それぞれが含まれる食品は次の通りです。

- ◇**ビタミンD**……ぶり・かつおなどの魚介類や干ししいたけ、切干大根など。
- ◇**ビタミンK**……納豆や緑黄色野菜など
- ◇**マグネシウム**…魚介類、大豆、ごぼう、ピーナツなど

