

骨と筋肉を強くしよう ロコモ予防は毎日の牛乳から

国を挙げての対策がスタート いま話題の「ロコモ」とは？

「ロコモティブシンドローム」（略称：ロコモ）とは、骨や関節、筋肉といった運動器の障害により、歩行や日常生活に支障のある状態をいいます。国が2013年から取り組んでいる「健康日本21（第2次）」では、ロコモの認知度向上を目標に掲げており、メタボ対策に次ぐ国民運動として、ロコモ予防の活動が広がっています。



「平均寿命」と「健康寿命」の差



平均寿命79.55歳

男性 健康寿命70.42歳

約9年の差



平均寿命86.30歳

女性 健康寿命73.62歳

約12年の差

厚生労働省「健康日本21（第2次）」の推進に関する参考資料より

ロコモは寝たきり・要介護の原因 早めの予防で「健康寿命」をのばしましょう

お年寄りが要支援・要介護になる原因のトップは、23%を占めるロコモです。その予防は、日常的な介護を必要とせず、自立した生活ができる期間「健康寿命」をのばすことにつながります。

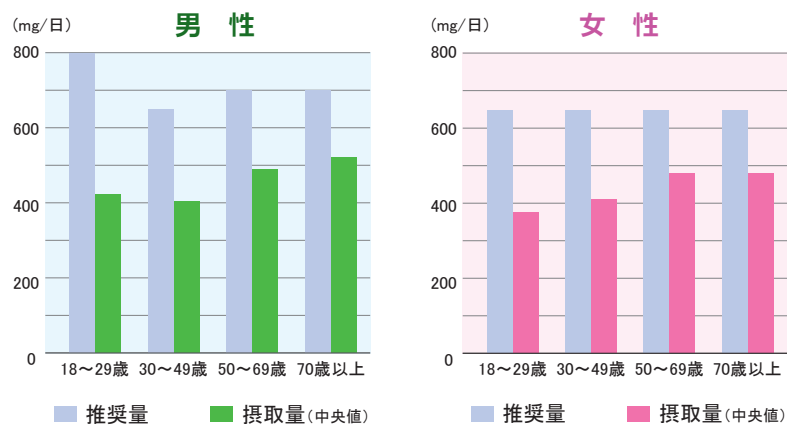
生涯にわたって元気にすごすための第一歩は、ロコモ対策から。自分の体の状態を知り、手軽にできる予防法をはじめてみましょう。

気になる方は裏面へ

カルシウムやたんぱく質の不足がロコモの要因に

ロコモの主な原因は、運動器の疾患（変形性関節症や骨粗しょう症に伴う症状など）と、加齢による機能不全（筋力や持久力、バランス能力低下など）。中でも、カルシウムなどの不足で骨がもろくなる骨粗しょう症には要注意です。日本人の1日あたりのカルシウム摂取量は、男女とも推奨量を下回っています。年齢が上がるにつれて少食になり、カルシウムに加えたんぱく質も不足する低栄養状態になりがちです。そして筋力が弱まり、骨折もしやすくなるため、ますます運動不足になる悪循環が、ロコモを招いてしまうのです。

カルシウム摂取の状況



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」・「平成24年国民健康・栄養調査」より

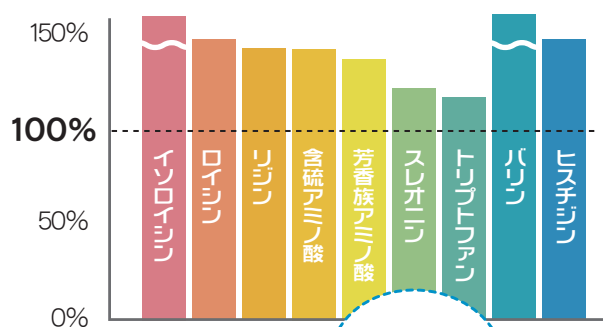
ロコモ予防に、適度な運動と“プラス牛乳”の食生活を！

ロコモ予防の基本は、適度な運動とバランスのよい食事で、骨と筋肉を強くすることです。運動は、無理なく自分のペースでできるものを毎日の習慣にしましょう。食事は栄養バランスを考え、規則正しく摂ることがポイントです。より手軽に食生活を改善したい方には、普段の食事に牛乳をプラスすることをおすすめします。



体内で合成できない「必須アミノ酸」を牛乳で上手にとろう

牛乳のアミノ酸スコア=100



たんぱく質は複数のアミノ酸できており、そのうち体内で合成できないものを「必須アミノ酸」といいます。たんぱく質の栄養価はアミノ酸スコアを使って表します。(左図)牛乳は必須アミノ酸の中でも特に筋肉の生成や修復に欠かせないロイシンが豊富で、強い筋肉づくりをサポートします。手軽に取り入れられる牛乳は、まさにロコモ対策に最適な食品といえます。



アミノ酸のバランスを桶に例えると…

桶に水を満し、ひとつひとつの板をアミノ酸と仮定します。一枚でも短い板があると水がこぼれてしまいます。アミノ酸のはたらきは最も少ないものに制限されてしまいます。アミノ酸スコアは100に近いほど、アミノ酸バランスがよい、良質なたんぱく質といえます。

