運動器をじょうぶにする栄養指導　目次

第１回　ロコモ予防は「しっかり食べる」！ 4

第２回　かくれ肥満に要注意！ ──サルコペニア肥満 7

第３回　魚を食べて関節軟骨に潤いを ──変形性膝関節症 10

第４回　多様な食品から栄養摂取を ──骨粗鬆症 13

第５回　タンパク質・エネルギー不足はロコモにつながる ──高齢者の低栄養状態への対処方法 16

第６回　大腿骨近位部骨折後のリハビリテーション栄養 ──リハビリ効果を高める栄養とは 19

第７回　高齢者糖尿病 ──患者背景を考慮して、おいしい食事の継続を 22

第８回　高齢者高血圧 ──無理のない範囲で生活習慣の修正を 25

第９回　高齢者CKD ──ステージに応じた食事で進行を遅らせる 28

第10回　高齢者脂質異常症 ──適正なエネルギーと栄養素を確保する 31

第11回　慢性閉塞性肺疾患（COPD）──なぜ食事ができないのか問題点を整理 34

第12回　高齢者の貧血 ──原因を絞って対応を 37

第13回　高齢者の熱中症 ──食事で水分・ミネラル補給 40

第14回　摂食・嚥下障害 ──かむ力、飲み込む力をつける 43

第15回　高齢者の便秘 ──食物繊維と発酵食品で腸内環境を整える 46

第16回　低栄養の改善 ──高齢者自身にリスクを知ってもらうには 49

第17回　免疫機能を高める ──たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が要 52

第18回　高齢者の食欲不振 ──食事の内容・量・タイミングを工夫 55

第19回　栄養補助食品の上手な使い方 58

レシピ

主食・主菜

さけと豆苗の卵チャーハン 6
鶏肉の梅しそ焼き 9
さばのカレームニエル 12
厚揚げ、小松菜、きくらげの旨辛煮 15
春キャベツと新じゃが、ツナのキッシュ 18
里いもの鶏そぼろ煮 21
きのこいっぱい和風煮込みハンバーグ 24
たらの甘みそホイル焼き 27
カッテージチーズ入り鶏つくね 30
さんまの蒲焼き丼 33
クロックムッシュ 36
あさりと菜の花のスープパスタ 39
なすと豚ひき肉のレンジ蒸し 42
秋さけの竜田揚げ 45
ねばねば丼 48
鶏肉の塩麹焼き 51
さばの冷や汁うどん 57

副菜

春キャベツとじゃこのホットサラダ 6
春雨サラダ 30
ほうれん草としめじの白和え 33
冬野菜のホットサラダ 36
トマトとヨーグルトの冷製スープ 42
キャベツの甘酢炒め 45
切り干し大根と油揚げのみそ汁 48
蒸し豆とギリシャヨーグルトのサラダ 54
しょうが豚汁 60

おやつ

メロンとバナナのスムージー 9
白きくらげとりんごのデザート 12
牛乳プリン いちごソース添え 15
フルーツのヨーグルトクリーム添え 18
栄養たっぷりプリン 21
りんごとさつまいものレーズン煮 24
いちごミルクデザート 27
アセロラといちごのゼリー 39

Pick up 栄養素

ビタミンD 5
BCAA 8
グルコサミン、コンドロイチン 11
カルシウム 14
コラーゲン 17
中鎖脂肪酸 20
ビタミンB群 23
カリウム 26
リン 29
不飽和脂肪酸 32
コエンザイムQ10（キューテン） 35
鉄 38
電解質 41
抗酸化ビタミン（ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE） 44
食物繊維 47
たんぱく質 50
プロバイオティクス、プレバイオティクス 53
亜鉛 56
機能性成分 59

運動器をじょうぶにする栄養指導 第1回

ロコモ予防は「しっかり食べる」!

ロコモに留意すべき人は?

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、筋肉や骨、関節などの運動器機能が低下し、歩行や日常生活に支障をきたす症状です。まだ症状が現れていなくても、ロコモ予備軍は周りに潜んでいます（次ページイラスト参照）。このような人たちは、**「栄養の偏り（過剰または不足）」、「生活リズムの乱れ」、「身体機能または生活機能の低下」、「運動不足または運動量の低下」**などが生じています。

ロコモ予防の食事のとり方

ロコモ予防の食事の基本は、毎日の食事で五大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン類、ミネラル類）をバランスよく摂取することです。そのためのポイントは次の2点です。

1．主食、主菜、副菜のそろった食事を

1日3回の食事のうち2回を、ご飯やパンなどの**「主食」**、肉・魚・卵・大豆製品などの**「主菜」**、野菜や海藻などを使った**「副菜」**の3つがそろったものにすると、必要な栄養素をとることができます。

2．多様な食品の摂取を心がける

主食のほかに**1日10種の食材**（肉類、卵、魚介類、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、いも類、果物、海藻類、油脂類）を食べるよう心がけましょう。

指導のポイント

栄養の偏りと生活リズムについては、欠食を避け少しでも食べるよう心がけ、間食に栄養価の高い乳製品や果物を選ぶようにするなど、食事のとり方を工夫し、意識を変えることで改善が可能です。

また、散歩など軽い運動を心がけ、運動前にはエネルギーを補給し、運動後に乳製品などタンパク質の多い食品をとることでロコモ予防に貢献できます。

身体機能や生活機能が低下している人には、無理せずできることから始めるように伝えましょう。

ロコモ予防のためにとりたい栄養素

骨の健康には	カルシウム（骨の材料）	＋	ビタミンD（カルシウムの吸収を促す）	＋	ビタミンK（カルシウムを骨に取り込む）	など
筋肉の健康には	タンパク質（筋肉の材料）	＋	ビタミンB_6（タンパク質の分解・合成）	＋	ビタミンC（コラーゲンを作る）	など

これらの栄養素は食事でとることが大切です。

※どうしても不足する場合には、補助的に栄養素が付加された食品（健康食品・サプリメントなど）を使用してもよい。その際は食品表示を確認し、1回の摂取量や上限量を理解したうえで摂取するように注意する。なお、なんらかの薬を服用している場合は、こうした食品との相互作用（高カルシウム血症、消化管吸収障害など）が生じる可能性があるため、必ず医師に相談すること。

手軽にできる、
“運動器に効く”
料理

患者さんの
お食事アドバイスに
ご活用ください。

かんたん おいしい

栄養いっぱいレシピ

Recommended Recipe

さばの冷や汁うどん

所要時間 10 分（冷やし時間を除く）

●エネルギー 537 kcal　●たんぱく質 24.9 g
●脂質 19.2 g　●炭水化物 64.3 g
●カルシウム 325 mg　●塩分 2.9 g　（1人分）

材料（2 人分）

ゆでうどん …… 2 玉
さばのみそ煮（缶詰）…… 1/2 缶
きゅうり …… 1/4 本
青じそ …… 2 枚

Ⓐ
- すりごま（白）…… 大さじ 2
- みそ …… 大さじ 1
- おろししょうが …… 小さじ 1

塩、砂糖 …… 各少々

作り方

1. きゅうりは輪切りにして塩少々をまぶし、しんなりしたら水けを絞る。青じそは千切りにする。
2. さばは汁けを軽くきってボウルに入れてほぐし、Ⓐを加える。冷水200 mLを少しずつ加えながらすり混ぜる。味をみて好みで砂糖を加え、冷蔵庫で冷やす。
3. うどんは袋の表示どおりにゆで、流水で洗って水けをきり、器に盛って❷をかけ、❶をのせる。

ポイント

●さばはしょう油煮の缶詰を使ってもよい。
●みそとしょうがを加えることで、魚の臭みが消える。
●冷や汁はご飯にかけて食べてもおいしい。
●食欲があまりないときは、うどんは入れずに冷や汁だけを食べてもよい。
●汁気のある食べ物は喉を通りやすいので、食欲がないときにおすすめ。

豆知識

さば

n-3系脂肪酸、ビタミンＢ群、ビタミンDが豊富。缶詰のさばは密閉してから加熱殺菌しているため、栄養素が損なわれにくい。骨もやわらかいので食べやすく、カルシウムもしっかり摂取できる。