**ミドリ薬局 　　　　　　　栄養情報No.154**

**ロコモティブシンドロームを予防しよう**

**🦴ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは**

骨や関節、筋肉など運動器の衰えで、歩行や立ち座りなどの日常生活に

障害を来している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。ロコモの原因となる主な運動器疾患に**「骨粗鬆症」**があり、転倒によって骨折を起こし寝たきりになる可能性が高まるため、早期に予防・治療して骨折を防止することが大切です。

****

****

**🦴骨を強くするには**

適度な運動、十分な栄養、日光浴が重要です。

食事のポイントは、骨の主な材料となる**カルシウム**を摂ることが大切です。

また、カルシウムの吸収率を高める**ビタミンD**や、骨の形成を促す働きがある**ビタミンK**もしっかりと摂りましょう。

ビタミンDは紫外線を浴びることで体内でも合成されます。

**・カルシウムを多く含む食品**

牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズ、木綿豆腐、小松菜など

**・ビタミンDを多く含む食品**

いわし、鮭、さんま、干し椎茸など

**・ビタミンKを多く含む食品**

納豆、春菊、にら、小松菜など

※ワーファリンを服用されている方は、召し上がる量にお気を付けください



🍳小松菜と鮭の味噌クリーム煮

1. 小松菜は葉と茎に分け、木綿豆腐はお好みの大きさに切る
2. ボウルで牛乳・味噌を混ぜ、味噌が溶けたら水を入れる
3. 鍋に小松菜の茎、豆腐、鮭の水煮缶汁ごといれ、②を加え煮込む
4. 沸騰したら小松菜の葉を加え、火を止めて完成です。

【要予約】管理栄養士による栄養相談行っています。お気軽にお声がけください