

毎月19日は食育の日

栄養だより



テーマ



冬号

令和8年1月19日発行
泉南市立保健センター

口コモ予防をしましょう

口コモ（ロコモティブシンドローム）は、骨や筋肉など体を動かす場所が弱くなる状態のこと。放っておくと立つ・歩くことがつらくなり、骨折しやすく、将来介護が必要になることもあります。高齢者だけでなく、子どもの頃から予防が必要です。

子どもロコモ

スマホ・ゲームが増え、外遊びが減ると、運動不足が進み、姿勢が悪くなったり、体を動かす力が低下した状態を「子どもロコモ」と呼んでいます。

ハイハイは、腹筋と背筋を使う全身運動



子どもは頭が重いので、より首に負荷がかかります



乳幼児期の「ハイハイ」期間が少ないとロコモの原因に。

長時間のスマホ等により、腰痛になる子が増えています。

やせに要注意！

運動不足による肥満だけでなく、やせは栄養不足のため、ロコモの原因に。特に、骨量を蓄えないといけない思春期のダイエットは危険です。

高齢者だけの問題ではありません。保護者も子どもも、全世代で予防をしましょう。

知らないうちに背中が丸くなっていますか？



しゃがめない、片足で立てない、両手をまっすぐに上げれない、前屈できない場合は、柔軟性、バランス力が低く、子どもロコモの可能性があります。

(片足立ちができるのは3歳頃からといわれています)

参照：認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 学校運動器検診

運動と食事で予防



1日の中で、座っている時間を減らすことを見直しましょう。

筋肉と骨をつくる材料は、毎日の食事から



1日3食、ごはんとおかず（肉・魚・卵・豆腐など）はセット！1日1回は乳製品を。



「食べて」+「動く」でロコモ予防

野菜バリバリ！

カルシウム豚汁



作り方

- 大根、人参は皮をむき、いちょう切り、里芋は皮をむき、一口大に切る。
- コンニャクは短冊に切り下ゆです。しめじは石づきを除きほぐす。
- 鍋にだし汁と①②を入れ火にかける。沸騰したら一口大に切った豚肉を加え具がやわらかくなるまで煮る。
- 具が煮えたら、みそと牛乳を加える。ひと煮立ちしたら小口に切った青ねぎを加え火をとめる。

材料(2人分)	めやす	分量
豚ばら肉		40g
大根		40g
人参		30g
コンニャク		40g
里芋		40g
しめじ		30g
青ねぎ	適量	
みそ		16g
だし汁		250ml
牛乳		100ml

栄養成分(1人分)	
エネルギー	154kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	9.3g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	1.1g
野菜使用量	9.0g

野菜が1日5皿食べよう！



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当看護師疾患
専門部・東大阪市・高石市・守口市・貝塚市・岸和田市・
豊能町・池田市・枚方市・東大阪市・守口市・貝塚市・
大阪府立狭山病院・大阪府立近畿病院・大阪府立泉州病院
管理栄養士で構成