

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

ロコモ予防をしましょう



ロコモ（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。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



こどもは頭が重い
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。

知らないうちに背中が
丸くなっていませんか？



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

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、全世代で予防しましょう。

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
を意識しましょう。



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

①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。
②コンニャクは短冊に切り下ゆです。しめじは
石づきを抜きほくす。
③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。
④具が煮えたら、みそと牛乳を加える。ひと煮立
ちしたら小口にした青ねぎを加え火をとめる。

材料（2人分）	めやす	分量	栄養成分（1人分）
豚ばら肉		40g	エネルギー 154kcal
大根		40g	たんぱく質 6.6g
人参		30g	脂質 9.3g
コンニャク		40g	炭水化物 11.2g
里芋		40g	食塩相当量 1.1g
しめじ		30g	野菜使用量 9.0g
青ねぎ	適量		
みそ		16g	
だし汁		250ml	
牛乳		100ml	



レシピ提供：泉州ブロック栄養士会
※和泉市・東大津市・東石市・志保町・泉南市・岸和田市・
泉佐野市・松原市・豊後市・田辺市・和歌山市・新宮市・
大浜町・和歌山県・大浜町・和歌山県・大浜町・和歌山県
管理栄養士作成