

# 栄養科だより9月号

## ケガをしにくい体を作るために

食欲の秋！スポーツの秋！過ごしやすい秋の季節がもうすぐやってきますね。行楽シーズンなどで体を動かす機会も増えると思います。今回は、筋肉upに役立つ食品をご紹介します。筋肉を育ててロコモ・サルコペニアや肥満を予防する体を作っていきましょう。

### ！筋肉量が減ると様々なトラブルが！

筋肉量が減るとサルコペニア（筋肉減弱症）が進行し、歩行困難になってしまうことも。また、ロコモの要因となる骨粗鬆症も起こりやすいので、その予防が肝心です。

## 食生活で丈夫な体づくり！

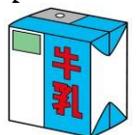
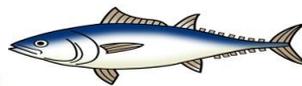
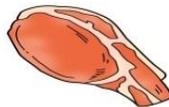


### ①筋肉を強くする食事

たんぱく質＋ビタミンB6のコンビがおすすめ！たんぱく質は筋肉を作り、ビタミンB6はたんぱく質の分解や合成を促進してくれます。

★たんぱく質：肉、魚、卵、乳製品、大豆製品

★ビタミンB6：マグロ赤身、カツオ、赤ピーマン、モロヘイヤ、キウイ、バナナなど



### ②骨を強くする食事

骨の生まれ変わりにには骨の材料が必要です。

★骨の材料

(1)カルシウム：牛乳・乳製品、

小魚、海藻、緑黄色野菜、大豆

(2)ビタミンD：鮭等の魚、きのこ類

(3)ビタミンK：納豆、青菜など

### ③関節や腱、靭帯を強くする食事

骨と筋肉をつないでいる関節や腱、靭帯を強くする事も、ケガの予防に重要な事です。

★ビタミンC：果物、緑黄色野菜

★コンドロイチン：納豆、オクラ

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで！

星総合病院 栄養科