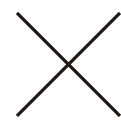


ボディメイクで新たな挑戦へ。



魔装斗



魔装斗×ボディメイクサポートシリーズ
詳細はiSDGで検索

ISDG 検索

BEST BODY JAPAN BODY MAKE SUPPORT SERIESはベストボディ・ジャパン公認サプリメントです。

 HMB タブレット 180粒 / 1日4~6粒目安 希望小売価格 2,480円(税抜) 近年、トレーニングのサポートとして注目されているHMBを、6粒で1500mg摂取できるタブレット。苦味の強いHMBを美味しく食べられるシトラスオレンジ味。	 BCAA+クレアチン タブレット 180粒 / 1日6~12粒目安 希望小売価格 2,480円(税抜) BCAAは運動に必要なエネルギーとして役立ちます。運動前に摂取することで運動時のパフォーマンスをサポートし、より効率的な体づくりを応援します。甘酸っぱいクランベリーカンス味。	 PROTEIN タブレット 180粒 / 1日10~15粒目安 希望小売価格 2,480円(税抜) 現代人に不足しがちな栄養素でもあるタンパク質(プロテイン)。タンパク質だけでなく、V.CやCa、Feなど体づくりに必要な成分も配合しました。続けやすいミルクココア味。	 MCT+フコキサンチン 120粒 / 1日4粒目安 希望小売価格 1,980円(税抜) 中鎖脂肪酸100%の良質なMCTオイルに、スーパー海藻として広がりがつあるがごめ昆布とアカモクを配合したダイエットサポート商品です。
--	--	--	--

ヘルス・グラフィックマガジン

特集

口口モ

春号
2018

病を知ることは、
健康を知ること。
笑顔と健康な毎日を
あなたに。



ロコモ

って何？

「ロコモ」って、聞いたことありますか？「知らない」、聞いたことはあっても、「何のことかはわからない」「自分には関係ないんじゃない？」という方にこそお伝えしたい、今回のテーマ。小学生から百寿者まで、すべての人が今だけでなく将来を健康的に過ごすために知っておきたい「ロコモ」について、本誌がじっくりお伝えします。

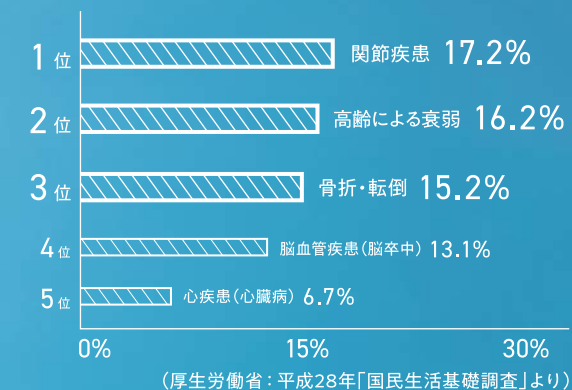
ロコモ (ロコモティブシンドローム)

とは

主に下半身の筋肉や骨、関節など、移動（ロコモーション）に関わる体の機能が低下して、「立つ」「歩く」などの身動きに必要な能力が低下した状態（または低下する危険性の高い状態）のこと*。「足腰が弱って、人の助けが必要な状態」と言い換えることもできます。「さすがに立てるし歩けるよ」「やっぱりまだ関係ないわ」と思いましたか？でも、たとえば介護保険制度で、日常生活に何らかの手助けを必要とする「要支援」の認定を受けた人の上位3位（約半数）は、すべてロコモが関連した疾患が原因で、なおかつその比率は年々増加しています。



要支援 (生活に何らかの支援や介助が必要) になった主な原因



老若男女、今日からできるロコモ対策はじめよう！

将来にわたって自分の足で立って・歩いて健康に過ごすためには、弱ってからではちょっと遅い。小学生から大人まで、今日からできることはたくさんあります。「まだ早い」なんて思わずに、本誌を通じて今日からロコモ対策、はじめませんか？

「年のせい」と思って放置している膝や腰の痛みには、ロコモの要因となる病気(変形性膝関節症など)が隠されていることも。続く痛みは一度医療機関に相談を。



【あいたたっ】



【おと!・わっ!】

足もつれたり、小さな段差でつまずいたりすることが増えたなら、それは脚の筋力が低下してきたサインかも。



【どっこいしょ・よっこらせ】

立ち上がったとき、つい出してしまうこの一言。体を動かすことが億劫になっているサインです。

「もう年だから、お肉はあんまり食べたくないのよ...」
肉や魚は、筋肉や骨の材料となるたんぱく質の源。偏りなくしっかりと食べることもロコモ予防の1環なのです。



まやすみ
なんだ から

ゴロゴロさせてよ

何気なく口にしているその一言が、

ロコモを予見しているかも?!

つい口をつく...

LOCO
word

【ロコワード】

日常生活のなかで何気なく発している言葉が、実はロコモを予見させる“ロコワード”であることも。さて、心当たりはありませんか？

【おやすみだからゴロゴロさせてよ~】
ゴロゴロ大好きインドア派のあなたもロコモ予備軍。運動不足からくる筋肉の減少が疲れやすさにつながっている可能性もあります。

毎日走らないと
気持ちが悪いんだよ!

【毎日走らないと気持ちが悪いんだよ!】

意外に盲点となる運動のしすぎ。特に中高年以降は関節の軟骨が徐々に減り、昔と同じ運動量では痛みなどの原因になることも。よかれと思っていることも時に見直しを。

も〜
ダイエットの
邪魔しないでよ!

【も〜!ダイエットの邪魔しないでよ!】

食事を抑えた無理なダイエットや偏食では、体づくりに必要な栄養素まで不足しがち。特に10~20代の極端なやせ志向は将来のロコモを招きます。



「え〜エスカレーターで行こうよ〜」
階段より断然エスカレーター・エレベーター派の人は、体を動かすチャンスを自ら放棄している点で、立派なロコモ予備軍です。



【監修】鳥居 俊 先生 (早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授) : スポーツ整形外科、発育発達学のエキスパート。運動器の発育発達、運動器障害の予防等をテーマとして研究・指導を行っている。日本体育協会公認スポーツドクターとしても活躍。

BONE & MUSCLE SELF CHECK!

「ロコモなんて関係ない」と思っている人も、
ひとまず今の自分の骨や筋肉の健康度、確認してみませんか？
さて、いくつチェックがつくか早速トライ!

骨の健康度 CHECKLIST ✓

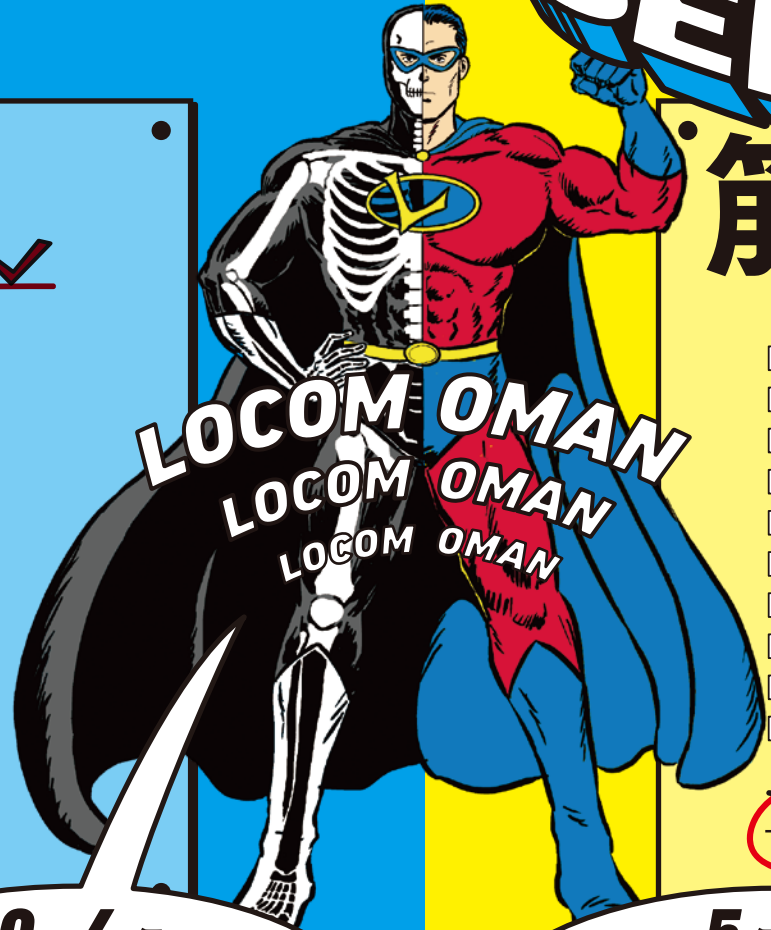
- 普段から偏食気味
- 喫煙習慣がある
- お酒を毎日飲むまたはコーヒーを1日5杯以上飲む
- 晴れた日でも屋外へ出るより屋内にいるほうが好き
- ダイエット中である
- 食事を食べ損ねることがよくある
- やせ型である／スリムな体型だとされる
- 夜型生活で寝不足は日常茶飯事
- 通勤などを含めても1日の総運動時間が30分未満
- 家族に骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の人がいる

TOTAL _____

筋肉の健康度 CHECKLIST ✓

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 徒歩10分程度の距離も自動車(徒歩以外)で移動する
- 電車やバスでは座れる席がないか常に目を光らせている
- 手をつかないと椅子から立ち上がれない
- エスカレーターやエレベーターがあれば常にそちらを使っている
- 支えのない状態で、太ももを地面に水平になるまで上げられない
- よく何もないところでつまづく
- 階段に手すりがあるとついつい頼ってしまう
- 電車やバスの揺れに耐えられずよろけることがよくある
- 約束の時間に遅れそうでも、走るくらいなら遅刻でいいと思う

TOTAL _____



結果!!!
骨・筋肉それぞれの
チェックが...

0~4 個
骨や筋肉の健康度は高め!
今の状態をキープしたり、より骨・筋肉の健康度を
高めるために、チェックのつく項目をさらに
減らせるようにしてみましょう。

5 個以上
ロコモに要注意!
今は特に問題を感じていない人も、
10年後、20年後にロコモ状態になる可能性大!
生活習慣を見直して、まずは1つでもチェックの
項目を減らせるようにしてみましょう。

**CHECK
IT OUT
GO!GO!**

チェック項目が
少ない人も多い人も...
まずは骨・筋肉の知識を深めよう!

HOW TO KEEP BONE & MUSCLE

7 RULES

まずは知識を蓄えて、ロコモ対策ははじめよう！
ロコモを防ぐために知っておきたい骨・筋肉・関節の特徴を
7つのルールに凝縮してお伝えします。



BONE 骨

“守りの” 3 RULES



3 RULES OF “BONE”

NEVER GIVE UP!!!!!!

RULE 1



★骨の成長ピークは10代にあり。
この時期にしっかり増やすべし。

私たちの体を支える柱の役割をしているのが「骨」。骨は10代前半が増加のピークで、20歳頃まで増え、しばらくその骨量を維持するものの、40代からは減少の一途。10～20代のうちにしっかり食べて、体を動かして骨を蓄えておくことが実はとても大切です。

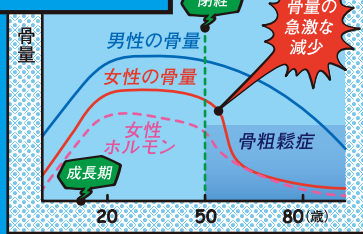
RULE 2



★大人が骨量を増やすのは至難の業。
減らないように守るべし。

成人以降に増やすことが難しい骨ですが、体を動かして適度な負荷をかけることで、減りを抑えて骨を強く保つことは可能です。運動習慣があれば継続し、ない人は今より少しでも多く体を動かすことからはじめよう！

RULE 3



★骨折の要因となる「骨粗鬆症」は女性の宿命。より意識的に対策を。

特に更年期以降の女性では、女性ホルモンの減少に伴って骨量が急激に減少するため、骨粗鬆症(骨密度が低下して強度が下がった状態)になりやすくなります。骨粗鬆症は骨折(ロコモの原因)を起こしやすくなるため、より意識的に体を動かして対策を。

年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)

RULE 4



★いつまでも、あると思うな筋肉量。
使わなければ減っていく。

身体のスムーズな動きを担う「筋肉」。よく動かしている間は衰えにくいものの、20～40代以降、運動量や活動量が減ることで年間およそ1%程度ずつ、気がつかないうちにじわじわと衰えていきます。

RULE 5



★使えば死ぬまで増やせるのが筋肉。
しっかり動いて育てるべし。

一方で、たとえ一度衰えても、体をしっかり動かすことで増やせるのが筋肉の大きな特徴です。運動習慣がない人は、一番身近な運動といえる「歩行」の機会を意識的に増やしましょう。普段から歩いている人は、いつもより多く・速く、を心がけて。

RULE 6



★継続は「筋力」なり。
さらなる継続は「筋量」なり。

運動によって起こる筋肉の反応は、まずは「筋力」の増強。脳と筋肉をつなぐ神経系が活性化されて、本来備わっている筋肉のパワーが発揮されるようになります。さらに運動を続けることで実際に筋組織がついてようやく「筋量」が増加。筋肉は1日にしてならずです。

RULE 7



★関節軟骨の減りは止められない。
筋肉を鍛えて守るべし。

関節で、向かい合う骨の表面を覆い、滑らかな動きを助ける「関節軟骨」は、中年期以降は減少の一途。努力でも現代医療でも減りを食い止めることは難しい一方、膝などの痛みの原因となりやすいため、周囲の筋肉を鍛えて負担を分散し、守りながら使うことが大切です。

MUSCLE 筋肉

“育ての” 3 RULES

3 RULES OF “MUSCLE”



YOU CAN DO IT!!!!!!

JOINT 関節

“筋肉頼みの” 1 RULE

家族でロコモ対策！

ころぶ
転部さん
一家の

転倒予防



みんなで転倒・転落からのケガを防いでロコモ予防！

ロコモの大きなリスクとなる「転倒・転落」。年齢を重ねて骨や筋肉が衰えてくると、よりそのリスクが高まり、骨折などの大事故につながりやすくなります。高齢者の事故は屋内で起こりやすく、事故のきっかけのおよそ半分を転倒・転落が占めるという事実も。危険な場所や要因を家族みんなで確認して、転ばない一家をめざそう！

危険 1 階段のすべり止め対策はOK？

最も転落が起こりやすい階段に対策を。ホームセンターや介護用品店で扱っている階段用すべり止めマットは、設置簡単で効果的。階段の形に合わせてカットもOK。



危険 2 「使えない手すり」になってない？

せっかく手すりがあっても、その前を物が塞いでいたら役立たず。手すりの前には物を置かない、を家族みんなのルールに！



危険 3 「照明が中央に1箇所」の部屋はない？

築年数の経った家屋では、部屋の中央に照明が1つ、という部屋が多いもの。すると照明を背にしたとき、足元にはとたんに濃い影ができ、段差が見分けにくくなって、転倒の要因に。複数照明で影を分散させる工夫をしよう。



危険 4 暗がりができる場所はない？

昼間は外光で明るくても、夜になると暗がりになる場所は意外に多いもの。コンセントに差し込むタイプや置型の足元灯を設置して、特に動線にある暗がりを減らそう。



危険 4 電球の交換、無理してない？

電球の交換や高い所の物を取ろうとしたときに起こりやすいのが転落。高い位置の作業は無理せず、若い家族が担当しよう。別居している家族は、訪問時に電球切れのチェックを。



危険 5 和室の敷居、日に焼けていない？

木造の敷居は、経年の日焼けで段差の側面と上面の色が同化し、特に視力の低下する高齢期には立体的に見えにくくなります。テープを貼ったり足元灯を置くなどして、段差を認識しやすくしよう。



危険 6 延長コード、動線を邪魔していない？

部屋の入口や動線上を這う延長コードは転倒の最も危険な要素。特に扇風機などの季節用品は、つい手近なコンセントから電源を取りがち。長めの延長コードを部屋の四隅に回すなど対策を。



危険 7 マットのすべり止め対策はOK？

すべり止めがついていないラグやマットには、市販のすべり止めネットを下に敷いて、よれやズレを防ごう。



プレゼントでも転倒予防！

フローリングを靴下で歩くのも転倒の元。すべり止めのついた靴下やスリッパを敬老の日などのプレゼントにするのも、素敵な転倒予防策。



家庭内の転倒・転落、予防のポイント！

- 転落で多いのは階段、転倒で多いのは居室(普段過ごす部屋)・寝室・廊下。日頃過ごし慣れている場所が盲点になりやすいことに注意！
- 昼と夜とでは住まいの姿は違うもの。事故は夜間～早朝に多いため、夜の姿を特に確認！
- 季節によっても住まいの姿は変わる。夏と冬、少なくとも年2回は家屋内全体をチェック！
- 明らかな段差や風呂場、トイレといった気になる場所だけでなく、一歩下がって住まい全体を見渡そう。大掛かりな住宅改修の前に、できることがたくさん見えてくるはず！



運動不足の編集部員が体を張って筋トレ検証!!

スクワット研究室

数ある筋トレのなかで「キング・オブ・トレーニング」とも称されるスクワット。果たしてロコモ予防やロコモ対策にも効果があるのか?! 日頃から運動不足の30~40代編集部メンバーが体当たりで検証しました。



スクワットは本当に最強の筋トレか?!

体力に陰りがみられるお年頃(30~40代)の編集部員が、検証!

《編集部員D》

《編集部員C》

《編集部員E》

《編集部員B》

《編集部員F》

《編集部員A》

お役立ちグッズ



「ロコムル手帳」で挫折知らずのトレーニング! 約半年分の運動の記録をつけられる、ロコモ対策に特化した便利手帳。強度別のスクワットの方法やお役立ち情報満載で、運動の習慣化をサポート。詳しくはコチラ! ▶▶

🔍 [ロコムル手帳](#) アイテム



研究方法

編集部のメンバーが1か月間にわたり、次の方法で毎日スクワットを実施。

【正しいスクワットのPOINT】

- 1 足は肩幅に開き、つま先と膝の向きをそろえる
- 2 つま先より前に膝が出ないよう、椅子に座るイメージで無理のないところまで腰を落とす
- 3 背筋が伸びていれば、上半身は前傾になってもOK
- 4 使っている筋肉(太もも)に意識を向ける
- 5 自信のない場合は、転倒に備えて椅子を後ろに置いたり、テーブルに手をそえて行ってもOK

Squat



Menu

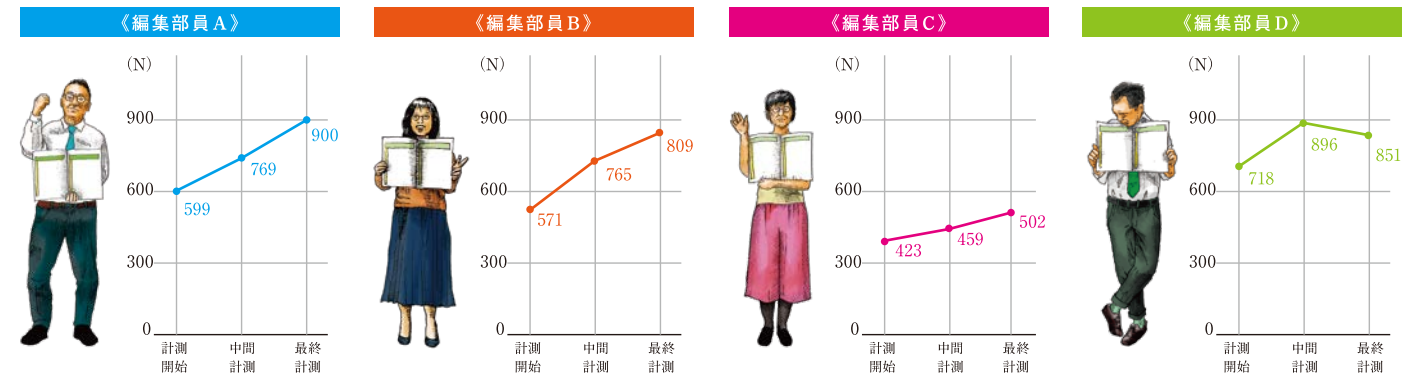
- ◎4回を1セットとして1日9セット(3セット×朝・昼・晩)
- ◎4秒かけて下がり、4秒かけて上がる(楽にできる人は各8秒に変更)
- ◎1セットごとにインターバルをとってOK(足踏みや屈伸運動などを行う)
- ◎スクワットの前後にはストレッチで太ももをしっかり伸ばす

下肢筋力測定器「ロコモスキャン」(アルケア)を用いて、スクワット実施前、開始2週間後、4週間後の計3回、筋力を測定。



検証結果

※左下肢の測定結果



開始当初はきつかったのが、段々快感に。普段から両足にかかる体重のバランスに意識が向くようになった! せっかついた筋力、落とさないぞ!

最初は自信がなかったけど、数値で結果が見えて楽しかった! スクワットを始めてから歩幅が広がって、とても歩きやすくなったことも嬉しい変化。

正しいスクワットの方法で、ケガなく皆で励まし合いながらできたのがよかった。スクワット後は冷え性の足先がポカポカになったのには驚き!

手帳への記入が楽しくて継続できていたのに、途中の結果に油断して、その後サボってしまったんですよ、僕は…。こんなにはっきり出るなんて。

総評

監修 三浦 隆さんより

アルケア株式会社
ヘルスケア事業部 健康運動指導士



スクワットはロコモの原因となる下肢筋力の低下に対して効果的な運動です。今回の結果では、日頃運動不足の方が行くと、短期的には予想以上に効果がみられ、一方で、途中でやめてしまった人はすぐに下がってしまいました。短期間で得られた効果は短期間で失われてしまうと言われています。また、一般に筋肉は、加齢とともに年1%程度ずつ落ちていくと言われているため、継続してトレーニングすることが大切です。まずは3か月を目標に、ぜひ無理のない範囲で取り組んでみてください。

まずは
りっしんちゆうせい
基本の姿勢 立身中正



太極拳のすべての要素が含まれている姿勢。
足は肩幅に開き、腰を落とす。
両手は胸の前でボールを抱えるように。
へその下(丹田)に意識を向けてリラックスし、
ゆっくり呼吸する



左足を大きく開く



円を描くように両手を
ゆっくり回し上げ、
両腕を横に大きく開く

さゆうかいきゆうししやちよう

左 右 開 弓 似 射 雕

弓を射るように、両手を横に広げて
腰を落とし、胸を伸ばす運動

顔の前で両手を柔らかく
クロスさせ、右手は親指と
人差し指以外の指を、左手は
すべての指を曲げる

左足に重心を移して
右足を上げ、足幅を
大きく広げる

弓を引くように、両肘、右腕の順に
ゆっくり開いていく

反対側も
同様に行う



足幅をゆっくり戻して
再び両手を顔の前で
クロスさせる



左腕を回しながら両手を開き、
左足に重心を移す



右手の人差し指は天井に
向け、ゆっくり腰を落とす。
目線は指先をにらむように



東洋発の
スローエクササイズ・太極拳

太極拳は、武術をベースに発展した東洋発の養生法。
欧米ではTAI CHI(タイチ)と呼ばれ、その特徴ある動きは、
骨量の減少抑制やバランス能力の向上のほか、年齢とともに衰えがちな
速筋が鍛えられるなど、ロコモ予防をはじめとした様々な
効用があることに注目が集まっています。

太極拳に特徴的な
動作の例

- 足腰に低強度の負荷をかけ続ける動き
- 緩徐かつリズムカルに歩き続ける動き
 - 踏み込み動作を続ける
エキセントリックトレーニング
 - 緩やかな流れに合わせて
呼吸と共に行う三次元の円運動

足腰の強化につながる、初級・TAI CHIエクササイズに
さっそくチャレンジ!

膝や腰などに痛みがある場合には無理に動作を行わず、医療機関を受診し、医師の診察・指導のもとに実施してください。



教えて
くれたのは…
タイチスタジオ
インストラクター
小池 恵理子先生

「当スタジオでは、医学的根拠に基づいて医師と太極拳指導者が共同開発した『メディカル
タイチ』を推奨・実施しています。健康の維持増進に、太極拳のメソッドをぜひご体験ください」
※体験レッスン随時受付。糖尿病などの疾患のある方には、レッスン料が20%オフになる
「医療サポート割引」も。詳しくは ▶▶ <http://taichistudio.jp/>



人生、100年時代 だけ。



「運動+たんぱく質」で、もっと毎日を元気に。

いくつになっても元気に、自分の足でしっかり動きたい。人生100年時代の、みんなの願いです。そのために、日頃から散歩やストレッチなど、意識して運動を生活に取り入れている方も多くは、でもちよっと待って。その運動をより意味のあるものにするために、栄養のことも一緒に考えてみませんか？

「動く」だけでは減ってしまう?!

正しい筋肉のつくり方

筋肉の維持や増強には、日常生活でしっかり体を動かしたり、運動を行うことが大切なのはすでに周知のこと。でも一方で、食事の量が不十分だったり、無理なダイエットをしながら運動だけを行うと、栄養不足となり、その結果、筋肉の「合成」を上回る「分解」が進み、筋肉量が減ってしまうこともあります。

「動いたあと」はたんぱく質摂取の

ゴールデンタイム!

3食食べてしっかり動く。このことは、健康維持にも、筋肉をつくっていくためにとても大事な要素ですが、もう1つぜひ知ってほしいのは、「動いたあと」の栄養補給のこと。運動した直後の1時間は、特に筋肉の合成が活発になると言われている、いわゆるたんぱく質のゴールデンタイム。このタイミングに筋肉の主な原料となる「たんぱく質」をしっかり補うことで、運動がより意味のあるものになるのです。

「動いたあと」の新習慣!

リハたいむゼリーは、いかが?!

とはいえ、運動後すぐに食事を摂るのはなかなか難しいもの。そんなときに活用したいのが「リハたいむゼリー」。持ち運びに便利な飲みきりパックには、たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、特に筋肉をつくるスライッチとなるロイジンなど分岐鎖アミノ酸(BCAA)が含まれています。運動で失われた水分の補給にも役立つ、「動いたあと」のための栄養サポート。運動後に手軽にプラスして、よりよい体づくりのための新習慣、始めませんか?

リハたいむゼリーのうれしい栄養

たんぱく質 BCAA
10 うち 2,500 mg

ビタミンD

の補給にも

おいしい水分

補給としても

リハたいむゼリーに含まれる牛乳由来のホエイたんぱく質は、吸収が速く、運動と特に相性のよい良質なたんぱく質です。

ビタミンDもしっかり配合されています。

BCAA特有の苦味を抑えた、すっきりとした味わいは、運動後の水分補給+リフレッシュにも最適です。



あなたはどっちにする？

マイルド納豆 OR ワイルド納豆

いま明かされる「納豆」と「ロコモ」の意外な関係...

【納豆指数】

ねばり度 ☆☆☆

くさみ度 ☆☆☆

糸引き度 ☆☆☆

- 材料(1人/4個分)
- <鶏みそ納豆>
- ・ひきわり納豆...1/2パック
- ・しょうが...2g
- ・しいたけ...1個
- ・鶏ひき肉...40g
- ・田楽味噌...大さじ2☆
- ・牛乳...小さじ2☆

- <おにぎりA>(2個分)
- ・白飯...80g
- ・桜えび...小さじ1★
- ・枝豆...3さや分★
- ・飾り...好みの食材を適量

- <おにぎりB>(2個分)
- ・白飯...80g
- ・しらす...大さじ1★
- ・白ごま...小さじ1★
- ・飾り...好みの食材を適量

- つくり方
- <鶏みそ納豆>
- ① しょうが、しいたけはみじん切りにする。
- ② フライパンに①と鶏ひき肉を入れ、中火にかける。
- ③ 火が通ったら、合わせた☆を加えて全体からめる。
- ④ 火を止め、ひきわり納豆を加えて混ぜる。

- <おにぎり>
- ① 白飯にA、Bそれぞれの材料★を混ぜる。
- ② ①を半量ずつ手に取り、鶏みそ納豆を具にして握るか、握った飯の上のせ、好みの食材を飾る(ラップを利用すると米が手につかず便利)。

【参考文献】※1: Nutrition. 2001 Apr;17(4):315-21. ※2: 佐賀新聞. 2017年10月15日付. ※3: 総務省統計局 / 家計調査年報(家計収支編:二人以上の世帯), 平成28年より算出.

西 鶏みそ納豆のおにぎり

あなたもきっと好きになる



POINT

味噌と和えることで納豆特有のにおいを抑えた、ピギナー向けの一品。

納豆に豊富に含まれるビタミンKは、骨を丈夫にする方向に働く栄養素。食べる地方では、骨折が少な

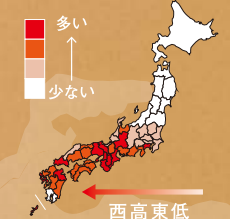
ミンKは、骨を丈夫にする実は納豆をたくさんいことが知られているんです。

骨折は「西高東低」×「納豆消費は「西低東高」?!

ロコモの要因となる「大腿骨頸」「納豆」の消費量の関係を調べた研究※1では、東日本より西日本のほうが多ミンKはカルシウムなどとともに、ですが、納豆は骨粗鬆症の人に300μg/日)が、たった1パック含まれた優秀食材なのです。

部骨折(脚の付け根の骨折)とべた研究※1では、東日本はが多く、大腿骨頸部骨折はという興味深い結果が! ビタ骨の健康に欠かせない栄養素必要とされるビタミンK(250~で摂れてしまうほど豊富に

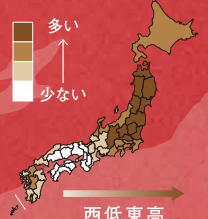
大腿骨近位部骨折の発生比(40歳以上女性、全国平均を100とした場合)※2



いずれも西日本!

いずれも東日本!

納豆の年間消費(支出)量(1世帯当たりの平均)※3



【監修・レシピ作成】佐々木彩子さん(アイセイ薬局 管理栄養士)



- つくり方
- ① ポーチドエッグ: 小鍋に水を入れて熱し、沸騰したら酢を加え、割っておいた卵を静かに入れる。中火で約2分加熱して卵を取り出す。
- ② ソース: ボウルに☆を入れ、泡立て器でよくかき混ぜ、もったりしてきたらバター、からしを加えてさらに混ぜておく。
- ③ イングリッシュマフィンにとろけるチーズをのせてオーブントースターで3分ほど焼く。
- ④ ③の上にスモークサーモン、水菜、納豆、赤玉ねぎ、ポーチドエッグの順に置き、上にソースをかける。
- ⑤ パプリカ、かいわれを添えれば完成。

ロコモ対策に役立つ栄養素としてほかに、カルシウム、ビタミンD、ビタミンB6、たんぱく質などがあります。様々な食材を取り入れ、バランスのよい食生活を心がけましょう。

東 納豆ベネディクト

納豆好きも思わずうなる!



POINT

意外な組み合わせが納豆の味を引き立たせる通好みの一品。

【納豆指数】

ねばり度 ☆☆☆

くさみ度 ☆☆☆

糸引き度 ☆☆☆

- 材料(1人分)
- ・納豆...1パック(付属のタレと混ぜておく)
- ・イングリッシュマフィン...1/2個
- ・とろけるチーズ...1枚
- ・スモークサーモン...1枚
- ・水菜...適量
- ・赤玉ねぎ...適量
- ・パプリカ...少々
- ・かいわれ...少々

- <ポーチドエッグ>
- ・卵...1個
- ・酢...大さじ1
- ・水...400mL

- <ソース>
- ・卵黄...1個分☆
- ・水...小さじ1☆
- ・レモン汁...数滴☆
- ・バター(室温)...3g
- ・からし(納豆付属品)1個

こどものカラダに異変あり?!

こども ロコモに ご用心

1970年からわずか40年ほどの間に、
小中高生のケガや骨折の発生率が2~3倍*に
増加していることをご存じですか?
大人だけでなくこどもにも忍び寄るロコモ問題。
さてあなたのお子さんは大丈夫?!

こどもも
ロコモに
なるの?

こどもは元気に外で遊ぶもの…だったのは昔の話。
ゲーム機の普及や外遊びの減少、生活の利便性が
向上した現代では、体を動かす機会が減り、
身体機能の発達が不十分な状態にある子が
想像以上に多いことがわかってきました。大人の
ロコモが「身体機能の衰え」である一方、こどもの

ロコモは「身体機能が発達すべき時期に十分に
発達しない」ために起こる、いわば現代病。跳び
箱に両手をついただけで手首を骨折したり、
片脚立ちができずに転んでしまうなど、以前には
見られなかった「ロコモなケガ」をすることも
増えているのです。



ボールまがび
きんし

こどもロコモ CHECK!

こんなことがあれば要注意!
さっそくチェックしてみよう!

- 片脚立ちが左右それぞれ
5秒以上できない、またはふらつく
- しゃがみ込むことができない
(途中で止まる、後ろに転ぶ、かかとが上がる)
- バンザイをしたときに、
腕が耳につかない
- 立った状態で前屈したとき、
指先が床につかない*

*成長発達上、12~15歳頃は一時的に
体の柔軟性が低下するため、できなくても
機能低下状態と言えない場合もあります。

1つでもチェックがいたら、
骨折などの大きなケガをしやすい
「こどもロコモ」の可能性あり!!

こどもと一緒に体を動かそう!

特に10代前半は骨の成長に最も大事な時期。
適度な運動負荷をかけることで丈夫な骨がつくれ、
将来のロコモ予防にもつながります。
これを機に親子で日々の生活を見直してみませんか?!



3食しっかり、
バランスのよい食事を!

欠食や偏食は筋骨の成長を妨げます。
また、体づくりに必要な栄養摂取の
妨げとなる成長期の無理なダイエットは
禁物です。



親子で外に出かけよう!

一緒にできる運動はもちろん、買い物に
行くもよし、散歩するもよし、1日合計
60分以上を目標に、親子で一緒に体を
動かしましょう。



規則正しい生活&睡眠を!

塾や習い事、テレビやゲームで夜更かし
していませんか? 早寝早起きを習慣化し、
十分な睡眠をとることも、身体の成長には
欠かせない要素です。



読者プレゼント *present! present!*



10名様 PRESENT

P12-13「スクワット研究室」で本誌編集部員の毎日のスクワットを陰ながら支えてくれたロコミル手帳。約半年分の運動量や歩数を記録できるだけでなく、下肢筋力に応じた4種類のレベル別体操やお役立ち情報も満載。ロコモ対策に特化した便利手帳です。

ロコミル手帳

(商品に関するお問合せ)アルケアコールセンター 0120-770-863(平日9:00~17:00)




10名様 PRESENT

骨や歯の形成や健康維持に必要なカルシウムですが、日本人は慢性的に摂取不足気味。カルシウムグミは、カルシウムはもちろん、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも配合した栄養機能食品。子どもたちの毎日のおやつに、手軽でおいしい栄養をどうぞ。

カルシウムグミ ヨーグルト味

(商品に関するお問合せ)のっぽくんコールセンター 0120-672-678(平日9:00~19:00)



3種類セットで 10名様 PRESENT

体づくりに役立つロイシンをはじめとした分岐鎖アミノ酸(BCAA)を2,500mg含有した、さっぱり味のゼリー飲料。牛乳由来のホエイたんぱく質は吸収が速く、運動と特に相性のよい良質なたんぱく質。運動+たんぱく質摂取を習慣化して、ロコモ対策始めよう!

(商品に関するお問合せ)クリニコお客様サポート 0120-52-0050(平日9:00~17:30)

応募要項


ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感想、⑦どこで入手したか、をご記入ください。締め切りは、2018年5月31日(木)(おハガキの場合、当日消印有効)です。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

おハガキ

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「読者プレゼント」係まで。

メール/応募フォーム(QRコード)

hgm@aisei.co.jp
※件名に「読者プレゼント」とご入力ください。



次号予告

7月17日(火) 発行予定!

テーマは「ぎず・やけど」

東急百貨店の通信販売

ハローワーク カタログを無料でお届けします。


“旬のあじわいをお届け”

お申込はこちらから：東急百貨店 ハローワーク フリーダイヤル(通話料無料)

0120-123-109

[カタログS1804希望]とオペレーターにお伝えください。

受付時間：午前9時～午後7時 ※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。



※イメージです。

簡単 × 美味しい × 健康

\\ こんな人におすすめ \\

1袋ずつ個食パックで冷凍されているので便利!

- ✓ 血圧・血糖値・栄養バランスが気になる方
- ✓ 献立を考える時間がない方
- ✓ 買い物に行く、料理を作る時間がない方
- ✓ 合成保存料や合成着色料など気になる方
- ✓ 簡単に美味しい食事を楽しみたい方

旬の手作りおかずセット「健幸ディナー」。



※イメージ

調理方法は“湯せん”か“流水解凍”だからカンタン!

例えば… 春のちらし寿司*

おすすめ ★ **作り立てを急速冷凍**

おすすめ ★ **一品からご注文OK**

おすすめ ★ **好きなものをまとめてお届け**

※こちらは3月号の商品です。お届けのカタログには掲載のない場合があります。

※お申し込んだお客様の名前・住所などの個人情報はお客様に生活提案を行なうため当社の通信販売や他の営業のご案内、ならびに当社が認めた会社・団体のお客様のご案内を当社から送付するため利用させていただく場合がございます。これらを希望されない場合やお客情報についてのお問合せ・修正についてはフリーダイヤル(通話料無料)0120-123-109までお問合せください。※最新号をお届けいたしますので、掲載のカタログ表紙とは異なります。※お申し込んだ方には、次号以降のカタログを送付させていただきます。※カATALOG在庫により、お届けまでに時間がかかる場合がございます。※TOP&Club Qカードをご利用の場合でも、TOKYUポイントの対象外とさせていただきます。