

# ロコモについて

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは、骨や関節、神経、筋肉などの運動器の障害のために移動する機能が低下した状態のこと

ロコモになると...

立つ  
・座る

動く・  
作業する

歩く  
・走る

などの動作に、問題が起こり  
日常の動作に支障が出ます。

透析患者さんは食事制限や臥床時間が長い  
ために、活動量の低下を招きやすいです。

動かない毎日...  
気付いたら...

寝たきり

筋肉は使わなければ弱くなります。  
骨も体重がかからなければ弱くなってしまいます。

# 朝食を摂ろう

〈1日のリズムは朝食から！〉

朝食を抜くと

- ・疲れやすい
- ・太りやすい
- ・集中力が続かない

朝食が大事なワケ

- ・体のリズムを整える
- ・午前中の脳の働きを高める
- ・**必要な栄養素の供給！**

朝食が大事なことは分かったけど...

まずは、簡単なメニューから始め、  
食べることを習慣化させると良いですね。

## 秋の料理献立例 ～朝食～

食パンの目安量(1食あたり)

1600～2000kcal：食パン6枚切り2枚  
1400kcal：食パン6枚切り1枚

### 主菜 鮭トースト

食パン 6枚切り2枚  
鮭フレーク 大さじ3(30g)  
マヨネーズ 大さじ1

### 副菜 サラダ

レタス 30g  
きゅうり 30g  
にんじん 10g  
ゆで卵 1個  
ドレッシング 10g

【鮭トーストレシピ】  
鮭フレークとマヨネーズを混ぜて、  
パンにのせ、トースターで焼く。  
マヨネーズが軽くこげるくらいまで  
焼くと香ばしく、美味しいです。



※1600kcalの方の例

### 飲み物・デザート

牛乳 100ml  
梨(1/4切れ) 80g

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
532kcal	22g	694mg	333mg	1.9g

# ロコモ予防

〈筋肉や骨のもとには毎日の食事から！〉

たんぱく質の多い食品を

1食1品。片手の平に乗る量を目安に摂る！

〈各食品の1食当たりの目安量〉



摂取したたんぱく質を効率よく  
筋肉に活用する為に、

**主食も毎食、しっかり摂りましょう。**

