



ロコモ対策（コラーゲン）

コラーゲンで健康力アップ

★ アンチエイジング・コラーゲン

コラーゲンといえば、お肌のハリやしわが気になる女性にとっては「美容」に欠かせないキーワードです。しかし、最近では美容以外にも高齢化社会の健康効果を期待する報告が続いていますのでご紹介したいと思います。

高齢化が進むと骨がもろくなる、あるいは膝の痛みによって歩きにくくなるなど活動への妨げとなる症状をうったえる声も多くなります。ロコモティブシンドローム(運動器症候群：略称ロコモと呼ばれていることがあります)とは、加齢や生活習慣が原因で筋肉や関節、骨などの運動機能が衰えいざれ介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなることをいいます。

★ ロコモは40代からすでに対策を

ロコモ(略称)は、決して高齢者だけの話ではありません。骨、関節、筋肉などは女性ホルモンバランスが崩れる40代に大きな曲がり角を迎えます。ロコモ(略称)対策には、太ももの筋力をつけること、骨・関節を強くすることが重要です。

●足の筋力アップ&骨・関節の強化を

安全で負担が少ない筋力アップの方法として以下の2点がすすめられています。

1. 開眼片脚立ち：テーブルなどに手をつき、床につかない程度に足を上げたり下げたりと上下させます。左右1分ずつ、1日3回を目指しましょう。
 ＊必ず何かにつかまり転倒しないようにご注意ください。

2. スクワット：足を肩幅くらいに軽く開き、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下したり、また戻る動作を繰り返します。5～6回を1日3回行いましょう。
 ＊慣れないうちは物につかまりながら、後ろに転んでもいいように布団などを重ねておくのもいいでしょう。

無理のないようにご自分のペースで行ってください。くれぐれも3日坊主にならないように!

★ しなやかな骨・関節にコラーゲンを

コラーゲンはたんぱく質の一種で人間の筋肉や髪や爪に至るまでからだを作るのに欠かせない栄養素。コラーゲンはからだの中においてバラバラに存在する細胞同士を結び付ける働きをしていますが、加齢とともに古びてしまい質・量ともに低下します。そのため肌は弾力がなくなり、骨はもろく、膝などにも痛みが表れます。コラーゲンは、絶えず代謝を繰り返しているため日々の食事で補う必要があります。

★ コラーゲンを含む主な食品

肉 類	牛すじ、鶏軟骨、鶏ガラスープ、鶏手羽元、豚こま切れ、ハム、鶏レバー、牛肉
魚介類	はも皮、うなぎ、はも身、鮭（皮あり）、ちりめんじゃこ、イカ、えび、まぐろ

コラーゲンは特別なものではなく、前述したとおりたんぱく質の一種ですから、おかずとしてたんぱく質をうまく取り入れ、日常生活からロコモを予防し、いつまでも元気で自分の足で歩き健康寿命を延ばしていきましょう。

ミックスお好み焼き



材 料 2人分（2枚分）

【生地A】

市販お好み焼き粉…………… 100 g
鶏ガラスープ…………… 200cc
溶き卵…………… 2個

キャベツ…………… 100 g
豚肉（お好み焼き用）…………… 4枚
イカ…………… 60 g
えび…………… 40 g
紅ショウガ（きざみ）…………… 適量
油…………… 適量

とんかつソース…………… 適量
マヨネーズ…………… 適量
青のり…………… 少々

作り方

- ① キャベツは、5ミリ角に切って水けをきっておく。
- ② ボウルに生地Aを入れ、キャベツを加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱し、軽く油をひいて②を丸く整えながら食べやすい大きさに切ったイカ、背ワタを取ったえび、紅ショウガ、豚肉を2枚のせて両面を中火で焼く。両面に焼き目がついたら弱火でしばらく蒸し焼きにする。
- ④ お好みでとんかつソース、マヨネーズ、青のりをかけていただく。

*お好み焼きは、直径16センチくらいの大きさ2枚分のレシピとなります。