

ロコモ予防と食生活

- 開催日 : 平成26年3月9日(日)
- 会場 : 埼玉県民活動総合センター 1階 交流サロン
- 運営 : 森永乳業株式会社



左側：講義 右側：ロコモ度テスト

熱心に耳を傾ける受講生の皆さん



ロコモティブシンドロームについて説明



栄養素の摂取方法を詳しく解説

・・・内容・・・

骨、関節、筋肉などの障害のために移動能力の低下をきたす「ロコモティブシンドローム」。高齢になると噛む力の低下、えん下障害、消化液の分泌が低下、便秘がちなどの症状が現れることがあります。栄養素をバランス良く摂取するため、主食、主菜、副菜を揃えてバランスの良い食事をする必要があります。特に筋肉を作るためには「たんぱく質」、骨を作るためには「カルシウム」を摂取することが大切です。不足しがちな栄養素は、摂取しやすい食品（例：カルシウムは牛乳・乳製品）や栄養補助食品・飲料を上手に活用しましょう。