骨や筋肉の“素”は毎日の食事から！ ロコモ予防の食生活

メタボもやせすぎも要注意！正しい食生活で運動器の健康を守りましょう

炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルは「5大栄養素」と呼ばれ、毎日3回の食事から摂ることが大切です。ロコモに陥らないためには、メタボややせすぎにならないよう食事に気をつけましょう！

骨 骨を作る材料として最も重要な栄養素はカルシウムです。材料が不足していると、骨がスカスカ（骨粗しょう症）になり、骨折しやすくなります。カルシウムは1日に700～800mg摂取が目標です。ビタミンD（カルシウムの吸収を促す）、たんぱく質やビタミンK（骨を作る際に働く）も重要です。

筋肉 たんぱく質とビタミンB6を一緒に効果的に摂りましょう。いろいろな食品を組み合わせて、1日3回の食事でたんぱく質を摂ることが大切です。

オススメの献立 鶏ささみのチーズピカタ

ささみは高タンパク低カロリー食材の代表格。簡単フライパンレシピ！

材料（2人分）
- 鶏ささみ 3本（120g）
- 卵 1個
- 粉チーズ 大さじ1
- 小麦粉 大さじ1.5
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩コショウ 適量
- つけあわせ 適量

作り方
1. ささみは筋を取り、包丁の背でたたいて広げ、塩・コショウで下味をつける
2. ①に小麦粉をまぶし、余分な粉をはたく
3. 卵と粉チーズを混ぜたものに②をくぐらせる
4. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、③を並べる
5. 中火で2分⇒ひっくり返し（蓋をして弱めの中火）3分、表面がきつね色になるまで焼く

1人分 エネルギー 517kcal　たんぱく質 32.5g（1日の推奨摂取量の1/2）　カルシウム436mg（1日の推奨摂取量の2/3）　食塩相当量3.8g

Let's ロコトレ!!（ロコモーショントレーニング） ロコモ予防の運動生活

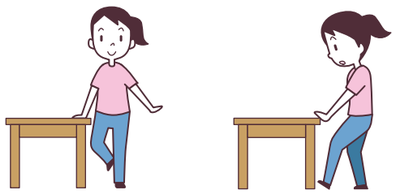
軽い体操やストレッチも効果的！今の生活より10分多く身体を動かそう

ロコトレ① 片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

転倒しないように つかまる物が ある場所で行う

床につかない程度に 片脚をあげる



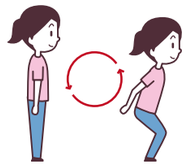
POINT
姿勢はまっすぐに！
転倒しないよう十分に注意して、机に手や指をついて行う

ロコトレ② スクワット

深呼吸をするペースで5～6回
それを1日3セット行いましょう

①肩幅より少し広めに足を広げて立つ つま先を30度くらい開く

②お尻を後ろに引くように まっすぐ身体を落とす



椅子に腰掛け、机に手をついて、立ち座り動作を繰り返すのも○

POINT
息を止めない
太ももの前後の筋肉にしっかり力が入っているかを意識しながら行う

ロコモ対策シミュレーション

会社や健保のサービスを活用してロコトレしよう

START

運動不足だよなぁ。運動始めてみようかなぁ・・・

WELBOXを活用しよう！

村田製作所グループ従業員を対象※とした福利厚生制度です。従業員とその2親等以内のご家族に利用いただけます。

※海外関係会社への出向者、入社3ヶ月未満の方、社外出向のシニアスタッフの方、派遣社員は対象外です。

WELBOXとは（株）イーウェルが提供する福利厚生パッケージサービスです。日本全国の施設／事業者を割引料金で利用できます。

■ WELBOXのご利用はこちらから
https://www.welbox.com/

■ WELBOXのお問合せは
WELBOXセンター
0120-964-545　フリーダイヤルが使えない場合 050-3850-5722
全日10:00-21:00（年末年始・3/31を除く）

WELBOXで スポーツジムが割安で 使えるのか！ これなら通いやすいな。

体を動かすようになったし、KenCoMに登録してみた。健康目標チャレンジで「毎週スポーツ施設に通う」と「毎日10分以上歩く」を設定。がんばって続けてみよう！

体を動かすって楽しいな！KenCoMで歩数管理するとグラフが見えていいね！昨日より今日！今日より明日！と歩数を伸ばしたくなるよ。歩数の自動連携でムラポもじわじわ貯まってきたよ。

KenCoMを活用しよう！

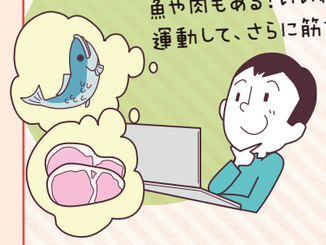
日々の健康づくりがポイントに変わる。村田製作所健保組合のインセンティブポイントシステムです。

※19歳（年度末年齢）以上の加入者（被保険者・被扶養者）に利用いただけます。

- あなたの健康づくりにオススメの情報が毎日届きます！
- 歩数や体重、血圧を簡単グラフ管理 スマホとの自動連携も！
- 歩数や体重記録、健康目標達成など健康づくりを通してポイントが貯まり、電子マネーや景品に交換できます！

■ KenCoMの登録はこちらから
https://kencom.jp/

ムラポが貯まったから、景品と交換してみよう！魚や肉もある！いいね！これを食べて、運動して、さらに筋力UPだ！



GOAL
いつまでも

元気に若々しく！