

健康見るるる



制作・発行 北海道医師会 地域保健部
札幌市中央区大通西6丁目 ☎011(231)1725
2023年7月作成

協力 ホクレン

健康生活のヒントになる
新用語を収録!

健康辞苑

こうじえん

- ◆ロコモ年齢
- ◆人生会議
- ◆宅トレ(×牛乳・乳製品)
- ◆食品摂取多様性スコア
- ◆乳和食
- ◆腸活
- ◆オーラルフレイル
- ◆サルコペニア肥満(×牛乳・乳製品)



最新の健康づくり情報はこちら

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>



北海道の牛乳・乳製品情報はこちら

ミルクランド北海道

検索

<https://www.milkland-hokkaido.com/>

ロコモ年齢

【ろこも・ねんれい】

ロコモ(ロコモティブ・シンドローム)は、骨・関節・筋肉の病気や衰えから、立つ・歩く・座るなどの移動機能が低下した状態。

ロコモ年齢は、移動機能の健康度が何歳相当かを評価する指標。

日本整形外科学会などがつくる協議会が開発した、スマホ専用サイトでチェックできる。

利用方法

スマホ専用サイトにアクセス
<https://locomo-joa.jp/locomo-age/>

ロコモ年齢 検索

ユーザー登録

- (1)ロコモ25
- (2)立ち上がりテスト
- (3)2ステップテストに回答

- ①ロコモ年齢判定
- ②①に応じたアドバイス

※スマートフォンでのみご利用いただけます。
 出典/日本整形外科学会
 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
 ロコモオンライン



転倒骨折や
要介護の原因になる
ロコモ予防のために!



人生会議

【じんせい・かいぎ】

人生の最終段階に向けて、自らの望む生き方や、もしものときにどのような医療・ケアを希望するか考え、周りの人(家族、親族、友人、医療・介護関係者など)と話し合い、共有する取り組み。本人が予期せぬ病気などで思いを伝えられなくなっても、周りの人が代わりに意思尊重を支援できる。

みんなに
伝えたい
ことがある

どんな治療を
望みますか

人生会議の進め方

- ①自分の希望や思いを整理する
- ②その思いをだれに伝えたいか考える
例)夫・妻、子ども、かかりつけ医など
- ③その人たちと「繰り返し」話し合う
- ④話し合いの内容を「心づもり」として記録に残す

そのときが
来たら、
どうしてほしい?

③

②

宅トレ

【たぐとれ】

自宅で行うトレーニングの略。YouTube 配信などの宅トレ動画が火付け役となり、コロナ禍の自粛太り解消を目指す女性を中心にブームが拡散。

宅トレは、高齢者の筋力や身体機能維持にも役立つ。厚生労働省は特設サイトで、全国の自治体が考案した自宅でできるご当地体操動画を公開している。

厚生労働省特設サイト「通いの場」

ご当地体操マップ 検索



2023年5月現在、北海道の自治体によるご当地体操動画は約40本。動画を見ながら「宅トレ」で健康づくり!

▲厚生労働省ホームページより転載

宅トレ×牛乳(乳製品)で筋肉を増やそう



転倒や介護予防に!

軽い～ややきつい運動トレーニングを1日10分

ミルクプロテイン*1 10g*2を摂取

6カ月間継続

筋肉量が増加

出典/Nakayama K et al.,Eur J Nutr.2020 Jun 10.(帯広畜産大学等の研究グループ)
*1)牛乳由来のたんぱく質 *2)牛乳換算約300ml



《解説》牛乳のたんぱく質は消化吸収率がトップクラス。筋肉合成のスイッチを入れる分岐鎖アミノ酸「BCAA」も豊富。毎日の運動×牛乳習慣で筋肉が増加するのは、多くの疫学研究で実証済み。

食品摂取 多様性スコア

【じょうひんせしむたようせいすこあ】

バランスよい食事の指標。

10種類の食品群のうち、ほぼ毎日食べるものは「1点」、そうでないものは「0点」と数え、合計点を出す。目標は「7点」以上。

点数が高いほど、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどの摂取量が増加し、筋肉量や歩く速さなどの身体機能も高いことが報告されている。





乳和食

【にゅう・わしよく】

みそやしうゆなどの和食の伝統的調味料に、牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせて調理学。

牛乳のコクとうまみで、塩分やだしを減らしても料理がおいしく仕上がる。

新しいスタイルの減塩食として、医療・栄養関係者、自治体、学校、酪農乳業関係者などが普及を推進している。

肉  点	魚介類  点	卵  点	大豆・大豆製品  点
牛乳・乳製品  点		あなたの食生活をチェック (上のルールで点数を付けてみましょう)  「0点」の付いた食品を意識して食べましょう!	
野菜 (緑黄色・淡色)  点		海藻類 (きのこ類含む)  点	いも類  点
果物  点		油を使った料理  点	

簡単! 乳和食①
ミルク納豆

＝つくりかた＝
納豆を練り、牛乳小さじ2を加えて練る。納豆のたれを半量だけ加えてさらに練る。

牛乳 小さじ2
たれ 半量



簡単! 乳和食②
ミルクめんつゆ

＝つくりかた＝ (2人分)
水の代わりに牛乳でめんつゆを割る。目安量は牛乳200mlに対し、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1

めんつゆ 大さじ1を半分ずつ
牛乳 100ml×2杯



腸活

【ちよう・かこ】

腸内細菌(善玉菌・日和見菌・悪玉菌)のバランスを保ち、腸内環境を整える活動。腸活の柱は食事と運動。

腸は免疫細胞の約70%が集まる人体最大の免疫器官。腸活の健康効果として、免疫力アップ、便秘改善、大腸がんリスク低下、肥満・老化予防などが期待できる。

オーラルフレイル

【おーらる・ふれいる】

噛む、飲み込む、話すなどの口の機能低下。

食事でしっかり栄養がとれない↓筋力が衰える↓活動量が減るなどの負の連鎖から、全身のフレイル(虚弱)のきつかけになる。

自覚症状がなくても、定期的に歯科健診を受けることで、オーラルフレイルの早期発見・早期対応につながる。

かかりつけ
歯科医を持つ

- ♣ 定期的な歯科健診
- ♣ 歯のクリーニング

バランスよい
食事をとる

- ♣ P6食品摂取
多様性スコア参照



口の
"ささいな衰え"に
気をつける

- ♣ 滑舌が悪い
- ♣ 歯が少ない
- ♣ 噛む力が弱い
 - ♣ むせる
 - ♣ 食べこぼす
 - ♣ 口が渴く

参考/日本歯科医師会
「オーラルフレイル」リーフレット

ご自宅での歯科診療については 在宅歯科医療連携室

自宅・施設・病院で療養され、歯科医院に通院できない方が対象。歯が痛い、入れ歯が合わない、うまく噛めない、むせるなどの困りごとや、訪問歯科診療の相談を受け付け。詳しくは北海道歯科医師会HPにて。

☎ 0120-22-0945 [相談時間] 月～金10:00～16:30



プロバイオティクス*1
プレバイオティクス*2
を摂取する

食事で
腸活



*1 健康により働きをする生きた微生物(乳酸菌・ビフィズス菌など)を含む食品

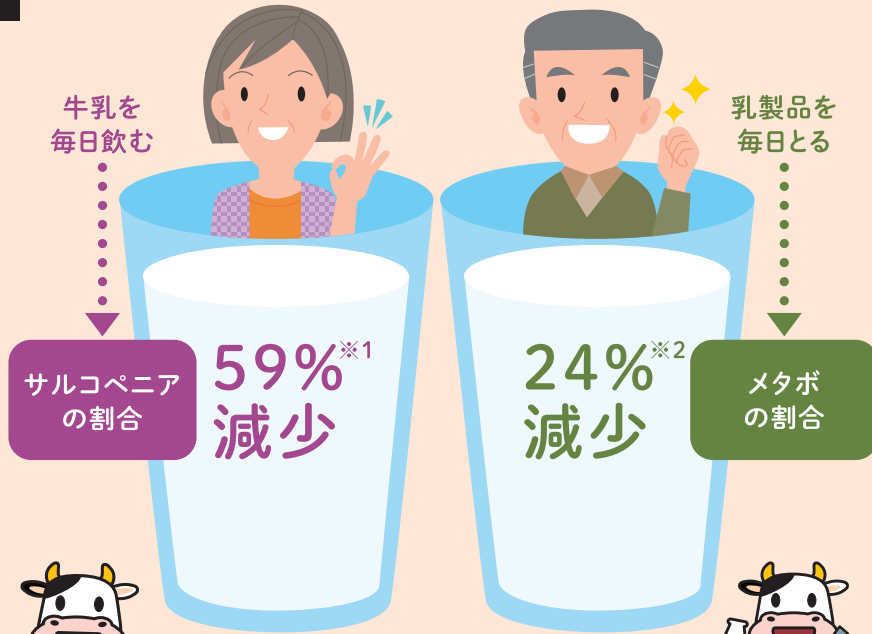
*2 腸内で善玉菌のエサになる成分(オリゴ糖、乳糖、食物繊維など)を含む食品

運動で
腸活

腸を刺激し、ぜん動運動を促す ①ウォーキング ②エクササイズ(おなかをひねる・伸ばす) ③マッサージ(おへそ周り)など



牛乳(乳製品)は サルコペニアと肥満を二重に防ぐ



《解説》

牛乳の習慣的摂取でたんぱく質・カルシウムなどの栄養素が充足し、低栄養予防・筋肉の保持に役立つ

出典／東京都健康長寿医療センター研究所(埼玉県・群馬県の70歳以上高齢者810人対象 2018年発表)

※1) 普通乳または高脂肪乳を「1日1回以上摂取する人」と「摂取ゼロの人」の比較



《解説》

乳脂肪の短鎖・中鎖脂肪酸は代謝が速やかで体脂肪になりにくい。牛乳は体重増の原因とはならない。

出典／BMJ Open Diab Res Care 2020;8:e000826.(世界21カ国・約15万人対象の大規模疫学研究 2020年発表)

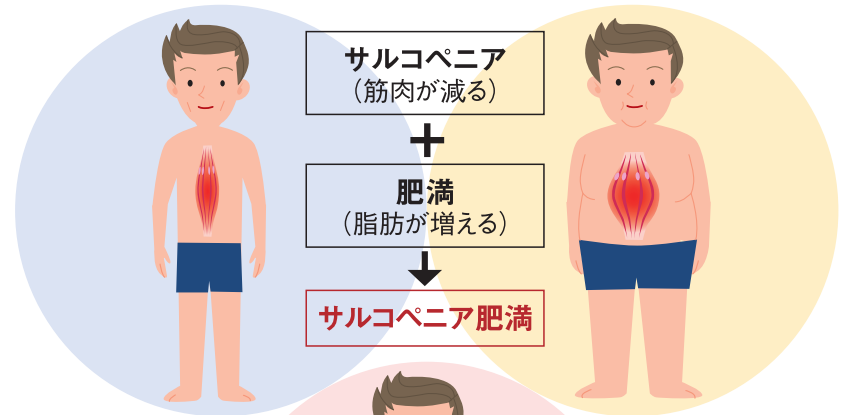
※2) 乳製品を「1日2回以上摂取する人」と「摂取ゼロの人」の比較

サルコペニア 肥満

【さるこぺにあ・ひまん】

加齢や運動不足から筋肉量と筋力が減弱するサルコペニアと、体脂肪が過剰に蓄積する肥満が重なった状態。

身体機能の低下と、高血圧・糖尿病・脂質異常症などが同時に進行し、単なるサルコペニアや肥満に比べ、転倒・骨折、要介護、死亡リスクも高まる。



対策①食事

- ♣ エネルギー摂取量を適正に
- ♣ 筋肉を作るたんぱく質の摂取を十分に

対策②運動

- ♣ 筋トレ(週2~3回)とウォーキング(1日5,000~7,000歩)を組み合わせる

要介護リスク 男性 8.7倍 女性 12.0倍

出典／高齢者肥満症診療ガイドライン2018