

元気にウォーキングするには、体を動かすためにエネルギーを摂るだけでなく、骨や筋肉の量を維持するために栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

「三食しっかり」食べよう

毎食、「主食」、「副菜」、「主菜」を揃えましょう。また、主食、副菜、主菜のバランスを3:2:1の比率で摂るよう意識してみましょう。

- 主食** 炭水化物を多く含むご飯やパン、麺類等。エネルギーの供給源。
- 副菜** 付け合わせのおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこ等。
- 主菜** メインとなるおかず。たんぱく質、脂質、鉄、エネルギーの供給源となる肉、魚、卵、大豆製品等。

特に、朝食は重要な役割を担っています。
朝食の役割

- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給する
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする



骨や筋肉の量を維持するために、特に意識して摂った方がよいものはある？

カルシウムやたんぱく質を含んだものがおすすめです。



①カルシウム～骨や歯を構成する栄養素～

骨は、新しい骨の形成と古くなった骨の破壊のサイクルを常に繰り返しています。カルシウムが慢性的に不足し、骨の破壊が形成を上回ると、骨量が減少し、骨折や骨粗しょう症等を招く恐れがあります。

カルシウムが豊富に含まれている食品例

乳製品	魚介類	大豆製品	海藻	乾物
牛乳、チーズ、ヨーグルト	青魚(イワシやアジ等)、骨ごと食べられる小魚(しらす干し、干しエビ等)	豆腐、納豆、油揚げ、きなこ、高野豆腐	ひじき、わかめ	切り干し大根、高野豆腐

カルシウムは、ビタミンDやビタミンK等と一緒に摂ることで吸収率をより高めることができます。

	働き	豊富に含まれている食品例
ビタミンD	・小腸でのカルシウムの吸収を促進する ・骨の形成を促す	サンマ、鮭、干しいたけ、きくらげ等
ビタミンK	・カルシウムが骨に沈着するのを助ける	納豆、春菊、小松菜、ほうれん草等

②たんぱく質～筋肉、皮膚、毛髪等をつくる栄養素～

たんぱく質は動物性たんぱく質(肉、魚、卵、乳製品等)と植物性たんぱく質(大豆製品、穀類等)の2つに分けられます。それぞれの質が異なるので、どちらのたんぱく質も摂るよう心がけましょう。

ビタミンB6は、たんぱく質を分解して体のたんぱく質を合成するのに必要です。

	働き	豊富に含まれている食品例
ビタミンB6食品	たんぱく質を分解し、利用率を高める	カツオ、マグロの赤身、玄米ご飯、赤ピーマン(パプリカ)、バナナ等