

第 26 回板橋いきいき講演会

「骨と筋肉のための栄養の極意～大切な栄養素と乳和食～」

- ◆ 日 時 平成 30 年 4 月 28 日（土） 午後 1 時～4 時（午前 11 時開場）
- ◆ 場 所 板橋区立文化会館 大ホール
- ◆ プログラム

開演前に、ロコモティブシンドロームを評価するロコモ度テストを行いました。希望者は 600 名を超え、抽選で 150 名の方を選ばせていただきました。抽選に外れた方には大変申し訳ありませんでした。

事前にロコモ度テストの調査票を送付して記入していただき、当日持ってきていただきました。また、会場では 2 ステップテスト、立ち上がりテストを行いました。5 名の理学療法士と 2 名の看護師で調査票の確認と測定にあたり、測定を受けた方からは自身の今の状態を知ることができたと好評でした。

- ① 講演 1 「骨と筋肉のための栄養の極意
～バランス・たんぱく質・カルシウム・ビタミン編～
NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事
医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生
- ② 講演 2 「目からウロコのおいしい骨粗しょう症予防食
～乳和食のレシピ教えます～
料理家・管理栄養士 小山 浩子先生
- ③ 高運研 10 年会員 表彰式
- ④ いきいきロコモ体操！足腰と骨が強くなる実演コーナー
埼玉医科大学保健医療学部 理学療法学科 教授
藤田 博暁先生
- ⑤ 歌のコーナー「ロコモパーティー明日のために」ロコモに負けない応援歌です。
- ⑥ 質問コーナー 参加された方々にご記入いただいた質問票の質問に演者が
お答えしました。

講演内容

平成 30 年 4 月 28 日土曜日、板橋区立文化会館にて「第 26 回板橋いきいき講演会」を開催しました。ゴールデンウィーク初日となったこの日は大変晴天に恵まれ、612 名の参加がありました。

今回のテーマは「骨と筋肉のための栄養の極意～大切な栄養素と乳和食～」でした。

最初は代表理事の石橋先生による「大切な栄養素」についての講演でした。タンパク質、カルシウム、ビタミン D、ビタミン K の 4 つの栄養素が骨と筋肉に大切であることをそれぞれ蘊蓄を含めて解説しました。1 日 3 食



ロコモ度テスト実施中

のうち2食は肉や魚を主菜とした、しっかりとした食事でタンパク質を摂るようにすること。カルシウム摂取が足りないと、骨を溶かしてカルシウムを血液に補充することになるのでカルシウム不足にならないようにする必要があること。ビタミンDは日光に当たることで体の中で作られるが、季節によっては足りないので食事でするようにすること。またビタミンKは不足すると骨折しやすくなるので、納豆や小松菜、青汁などがおすすめということでした。ロコモ予防には、多くの食品を取ってバランスよく栄養を摂ることが大切であるといったお話でした。

続いて管理栄養士で料理研究家の小山浩子先生の講演でした。小山先生は牛乳を和食に取り入れる乳和食の考案者で、骨粗しょう症予防にもなり、減塩の効果もある乳和食について解説されました。具体的に和食に牛乳を取り入れる5つの方法を紹介し、簡単で実践しやすいレシピもたくさん紹介されました。皆さんから寄せられたコメントにも「作ってみます」という意欲のあるご意見がたくさんありました。

引き続き、いきいきロコモ友の会10年会員の表彰を行いました。今回22名の方が対象でしたが会場にいらした、おひとりの方を代表者として記念品と賞状をお渡ししました。



休憩をはさみ、ロコモ体操を埼玉医科大学教授の藤田先生の実演指導のもと行いました。スクワット、片足立ち、かかと上げを具体的に注意点の解説をしながら、音楽に合わせて行いました。以前に石橋先生が作ったロコモに負けない応援歌「ロコモパーティー明日のために」も歌いました。後ほどお聞きすると、会場の皆さんにも大変好評で、会場内は温かい雰囲気になりました。

最後は恒例の質問コーナーでした。石橋先生と藤田先生、小山先生が参加者からの質問に時間の許す限りお答えしました。小山先生が紹介されたミルク酢についての質問や、ひざ痛の予防や脊柱管狭窄症の手術についての質問に回答しました。



皆さんからのコメント

- 大変参考になりました。早速乳和食を実践してみようと思います。(90歳 女性 他30名)
- とてもよかったです。初めてでしたが次回も行きたいです。(78歳 女性)
- 大変参考になりました。特に乳和食は日ごろ牛乳を飲んでいないので「乳和食のすすめ」の本を読んで実行してみたいと思っています。(81歳 男性)
- 小山先生の話が、大変参考になりました。毎日の食生活の中に取り入れていきたいと思っています。年齢とともに食事の量が減少し、少しでも栄養面を考えて食するように必ず心掛け致します。(76歳 女性)
- 今日から牛乳を料理に足していこうと思います。(80歳 女性)
- 早いですね。10年たったとのことでした。体も随分年を取り元気が少しなくなったように思いますが、がんばって「いきいき講演会」に参加させていただきます。(81歳 女性)
- すぐ役に立つ料理などとても良い話でした。毎回とても感謝しています。(74歳 女性)
- 乳和食いろいろ作ってみようと思います。「ロコモパーティー明日のために」の歌詞、優しさにウルっときました。(66歳 女性)
- 話も面白く、ロコモ度テストもしていただき、とても有意義でした。先生方の話、ユーモアがあってとても楽しかったです。(63歳 女性)
- 骨に関する話、栄養学、乳製品の話、今までで一番取り入れやすく、今日参加して本当に良かったです。(79歳 女性)
- 本日もまた大変有意義な会でした。先生方の歌も久々に楽しく聞きました。ありがとうございます。(82歳 女性)
- 小山先生のお話、大変良かったです。ミルク酢を是非作ってみようと思います。(77歳 女性)
- タンパク質、カルシウムの栄養が大事なことがよく分かり良かった。10年会員の表彰ありがとうございます。(85歳 女性)
- 骨と筋肉のための栄養の極意(石橋先生)、おいしく減塩、乳和食のすすめ(小山先生)、どちらも身近な食事への配慮をお話くださり有難うございました。(68歳 女性)
- 友人4人で開催ごとに待ち合わせをして現在の私には勉強の一つとして楽しみに出席させていただいております。3つの体操を1日2回は心掛けております。(94歳 女性)
- いつも参加を楽しみにしています。先生方の楽しい会話を聞いていると、とても嬉しいのです。ロコモの歌、素敵でした。(89歳 女性)
- 乳和食という新しい概念に目からウロコでした。内容もわかりやすかったです。(69歳 女性)
- 石橋先生のお話はわかりやすく、ものすごく面白い。ずっと笑っていて時間が早く感じます。こんなに心から笑うことがないのでいつも楽しみで来ています。長生きできます。ありがとうございます。(80歳 女性)
- 配布資料もカラーで読みやすい。先生方の講演はわかりやすくユーモアを交えていつも楽しく聞いています。ロコモ体操を皆で歌いながらやると楽しいです。「ロコモパーティー明日のために」を初めて聞きましたが元気づけられる感じがしました。盛りだくさんの知識を学べました。(66歳 女性)
- 石橋先生の講演はいつもわかりやすく勉強になります。そして歳をとるにつれて食事がとりにくく最近は少なくとも栄養価の高いものをと、牛乳は欠かせなくなりました。小山先生の料理法をさっそくやってみようと思います。(76歳 女性)
- ロコモ度テストで40センチ片足立ちあがりができなかった。これから運動と栄養に気を付けてロコモティブシンドロームにならないようがんばりたいと思います。(66歳 女性)
- 楽しくわかりやすい内容の講演会でした。できることから実行していこうと思います。ミルク納豆は以前減塩の講演会で伺い、実践しています。(75歳 女性)

- 乳和食の話をきいてまずは納豆+牛乳から始めてみたいと思います。(71歳 男性)
- 即、実践できそうなレシピ、わかりやすく拝聴させていただきました。(77歳 男性)
- 毎日の生活で一人暮らしなので三度の食事には気を付けています。現在区でやってくださっている会食サロンに出席し週一度ですがタンパク質、塩分を相当量に注意した食事を美味しくいただいています。(81歳 女性)
- お話が分かりやすく楽しく参考になりました。石橋先生のお人柄、小山先生のお人柄に魅せられました。今後も参加したいと思います。(66歳 男性)
- 80歳後半ですので、健康のことは色々と呼読しています。今までは食事は「マゴワヤサシイ」をモットーにしていたのですが過日「サアニギヤカニイタダク」とのことを拝見し、毎日気を付けています。石橋先生のお言葉だったのでしょか？嬉しく思います。(84歳 女性)
- あらためてカルシウムを摂ることの重要性を感じました。(62歳 女性)
- 石橋先生、小山先生、お話が楽しくてわかりやすく良かったです。とてもあたたかな会でした。最後に紹介していただいた歌も覚えたいくらい素敵でした。(69歳 女性)
- いつもありがとうございます。本日はロコモ度を測っていただき、今の自分がわかりました。食事、運動も、もう一步頑張りましようと思いました。(73歳 女性)
- いつも参加させていただいて、ロコトレを自分でもできる限り行うようにしています。駅で待っているときや、台所に立った時など。これも参加して勉強したからこそです。(77歳 女性)
- 乳和食、さりげなくできそうです。スキムミルクを見直します。(78歳 女性)
- 高齢になって体の自由がすこしずつなくなってきたのでこの機会にこれてよかったです。先生のお話を参考に頑張ってみます。(74歳 女性)
- 牛乳が体に良いことがわかった。これからは冷蔵庫に牛乳は欠かせないです。(84歳 女性)
- わかりやすい解説でいつも参加させていただき参考にしています。本日は酢の効用についても、酢は身体によいと言われていたので酢の物の好きな私には鬼に金棒と思いました。もちろんロコトレのおかげで6年以上転倒することはありません。(7年前には骨粗しょう症と診断されました)(72歳 女性)
- スタンプ5つで思いがけずプレゼントをいただきありがとうございました。(79歳 女性)
- すでにロコモに入っていますので、日常の食事のバランスや栄養素を考えなければと、参考になった。テレビや雑誌等を見て実践していますが、ミルク酢にはびっくりしました。体に良い気がしていましたが、タンパク質と酢をまぜると固まると思っていて、どうなのだろうと作っていませんでした。(82歳 女性)
- 石橋先生のお話は分かりやすく有意義でした。お話を聞いた時には実行するが、だんだんやらなくなるので、時々はこうして聞きに来ないとだめなのです。ミルクを料理に少し入れてみようと思いました。また来ます。(77歳 女性)

