

こちゃんとの知恵!

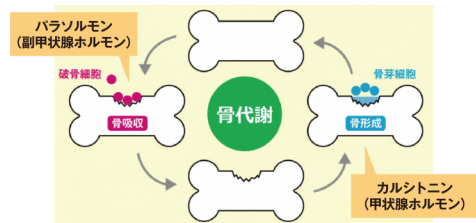
そろそろ骨貯金、はじめましょ。

脂肪や筋肉、つまりダイエットには興味があっても、骨のことまでは気にしない私たち。でも骨の健康は体の健康。生きる基本です。もう少し、骨のこと、考えてみませんか。

■そもそも骨ってどうなってるの

骨、といえばカルシウム。私たちの体にあるカルシウムの約99%が骨の中に「貯金」されています。その骨、何も変化していないように感じますが、実はどんどん新たに入れ替わっています。新しい骨をつくる骨芽細胞と古い骨を壊す破骨細胞が、壊してつくってをほぼ同じ速度で繰り返し、常に骨の健康を維持しているのです(骨代謝)。

〈骨の再構築〉



■なぜ骨の量が減るの

私たちの骨量のピークは20~30歳代。40歳代の半ばから減少していきます。特に女性は閉経後、骨を守る女性ホルモン(エストロゲン)が減るため、骨代謝のバランスが崩れて骨の貯金が減ってくるわけです。さらに、やせすぎ、運動不足、必要な栄養素の不足、日光にあまり当たらないなどリスクもたくさん。思いあたるふし、ありませんか。

《骨粗鬆症になりやすい生活習慣》

- カルシウム不足、ビタミンB不足、ビタミンK不足
- リンの過剰摂取(肉類やインスタント食品などに多い)、食塩の過剰摂取、極端な食事制限(ダイエット)
- 運動不足、日照不足
- 喫煙、過度の飲酒、多量のコーヒー

※厚生労働省「骨粗鬆症の予防のための食生活」より

■骨の量が減ったらどうなるの

骨折や背骨がつぶれるリスクの高まる骨粗鬆症や、筋肉が減少して身体機能の低下が起こるサルコペニアの原因になります。骨の量が減ってくることはとても深刻なことなんです。健康な毎日のために、今からでも遅くはありません。骨貯金をはじめましょ。

サルコペニア・チェック!

一つでもあれば要注意

- 6カ月で2~3kg以上の体重減少があった
- (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- 筋力(握力)が男性26kg未満、女性18kg未満
- 通常歩行速度が1.0m/秒未満である
- 軽い運動・体操をしていないし、定期的な運動・スポーツもしていない

■しっかり食べて骨貯金

骨貯金に大切な栄養素はカルシウム。そのカルシウムの豊富な食材は、牛乳、チーズ、ヨーグルトをはじめとする乳製品や、骨ごと食べられる小魚、納豆や豆腐といった大豆製品、野菜類や海藻類などです。特に牛乳に含まれるMBP(乳塩基性たんぱく質)は、ある実験では6カ月間で平均3%骨密度が増えることが証明されたそう。手軽に効率よく骨貯金するのにぴったりですね。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDはイワシやサンマなどの魚類、きのこ類に、骨の沈着を助けるビタミンKは納豆などに含まれます。なにより朝昼晩、いろんな食材をバランスよく食べることが大切です。



骨貯金におすすめの食材

下記の食品は一品で「カルシウムが100mgとれます!」。1日2種(2回)とれば不足分の200mgになります。

乳製品	魚介類	大豆・種実製品	野菜・海藻類
無糖ヨーグルト…70g スライスチーズ…16g (薄切り1枚) スキムミルク…大さじ1.5 牛乳…100ml (カップ1/2)	しらす干し…大さじ3 干しエビ…大さじ1 煮干し…10g あさり…40g しじみ…40g ししゃも…中2尾 魚肉ソーセージ…1本 イワシ缶・鮭缶…30g	枝豆・大豆(ゆで)…130g 凍り豆腐…1個 木綿豆腐…85g(1/5丁) かんもどき…40g 厚揚げ…50g きな粉…大さじ4 ごま(いり)…大さじ1	小松菜…60g(1/2束) 菜花…70g 水菜…50g かぶ葉…40g ひじき(干し)…10g つるむらさき…65g カットワカメ(干し)…10g 切り干し大根(干し)…20g

「スポーツ食育」、はじめましょ。—【骨貯金】

「スポーツ食育」は「きちんと食べて、なりたい体」をテーマに、大阪スローフード協会が進めている取り組みです。体を動かすことで持久力や筋力アップ、ダイエットなど「なりたい体づくり」をサポートし、健やかな毎日に役立つ情報をお届けします。

■運動することも骨貯金には大切

骨は負荷を受けて強くなるとわれています。やせすぎや運動不足は骨への負荷が低いため骨量が十分に増えないとも。特に女性は、バランスのいい食事とともに、年齢に関係なく日々の暮らしの中で運動することを意識したいもの。公益財団法人骨粗鬆症財団では1日30分間(2km)歩くようすすめています。ほかにも、自宅でスクワットや階段の上り下りなども効果的です。また、日光にあたると体内にビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を助けます。目安は1日15分程度です。

■成長期の子どもたちにも運動を

成長期の10歳代に運動不足の人はもともと骨貯金が足りていない可能性があるといわれています。成長期のお子さまがいらっしゃるご家庭では、ぜひ外でしっかり遊ばせて、いい運動をさせて、将来のための骨貯金をしてあげてください。成人一人あたりの1日のカルシウムの目標量は600~800mgですが、成長期の子どもはなんと700~1000mg。そのくらいカルシウムが必要なんです。

こちゃんと薬膳レシピ⑨ カルシウム

協力：管理栄養士：橋本通子

カルシウムをとろう、といっても毎日手軽に、というのはなかなか難しいもの。そこで今回は、手軽に骨貯金できる、ふりかけとまだまだ暑い時期にぴったりな一品です。

手軽に骨貯金 ひじきふりかけ



1/3の量で、
エネルギー **30kcal**
たんぱく質 **0.8g**
脂質 **0.6g**
カルシウム **44mg**
食物繊維 **1.1g**
食塩相当量 **0.8g**

- 【材料】
- ひじき(乾燥)…15g
 - 水…適宜
 - さとう…大さじ1
 - みりん…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - 白ごま…小さじ2
 - ゆかり…小さじ2

- 【作り方】
- 1 ひじきは水でもどす。
 - 2 ひじきと水、調味料を入れて水がなくなるまで煮る。
 - 3 火を止め、白ごまとゆかりを入れて混ぜる。

暑い日にぴったり ししゃもマリネ



エネルギー **175kcal**
たんぱく質 **13.1g**
脂質 **11.2g**
カルシウム **205mg**
食物繊維 **0.7g**
食塩相当量 **1.2g**

- 【材料】
- ししゃも…3尾
 - 玉ねぎ…1/2玉
 - ピーマン…1/4個
 - ミニトマト…1個
 - 好みのドレッシング…適宜

- 【作り方】
- 1 玉ねぎとピーマンはスライスする。
 - 2 パットに1の玉ねぎとピーマン、ドレッシングを入れておく。
 - 3 ししゃもを魚焼き器またはオーブントースターで焼き、熱いうちに2に漬ける。

from こちゃんと

今回の「骨」のお話、いかがでしたか。運動不足や日光にあたっていなかったり、カルシウムたっぷりの食事をしていなかったり。「どきっ」とするところ、ありませんでしたか。それにしても運動や日光にあたるのが骨貯金に大事というのは、ちょっと意外でしたね。カルシウムは、骨はもちろん、昔はキレる子どもの問題でその不足がいわれたように心身ともに大切な栄養素。バランスよく、積極的に摂っていきたいもの。日々続けることが明日の元気の秘訣ですよ。



「こちゃんと」では皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

e-mail:
osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp