

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
風薫る5月となりましたが、皆様いかがお過ごしですか。
活き活き・元気な毎日のためにお役立ていただける「健康あいネット」の健康情報をお届けします。

加齢や生活習慣などにより、骨がスカスカになってしまったり、骨粗しょう症、実際に骨折しやすい症と診断されるまでは、自分勝手な関係ないと思いがちですが、実は私たちの骨は18歳ごろをピークにその後は減り続け、80歳以上では女性の約半数、男性は10人に1人が骨粗しょう症になるといわれています。元気に長生きするためには、今回は骨粗しょう症にならないための情報をお届けします。

骨が弱くなるのは 骨を作る量より壊す量が多くなるから!

骨は一度作られるとそのままだけに思えますが、実際は古い骨を壊して新しい骨に作り変えることを繰り返しています。したがって、骨の元になるカルシウムが不足したり、加齢で骨を作るためのホルモンが足りなくなると、骨を作る量よりも骨を壊す量が多くなり、徐々にスカスカの骨になってしまうのです。また、女性に骨粗しょう症が多く見られるのは、女性は骨が細いうえに、閉経で骨を作るための女性ホルモンが減るからです。骨粗しょう症を防ぐために、骨の量を減らさない食事や生活を心がけましょう。



丈夫な骨で、元気に長生き!

長生きが当たり前になった時代だからこそ、いつまでも元気に動ける体でいたいもの。今日から丈夫な骨づくりを始めましょう。

予防の基本はカルシウムをしっかり摂ること

骨粗しょう症の予防の基本は、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどを多く含む食品を積極的に摂ることです。ところが、栄養をバランス良く摂ることに注意している人でも、カルシウムだけが不足してしまいがちです。



厚生労働省の栄養調査によると、現代人は基本的な栄養素のミネラル不足状態が続いており、カルシウムはマグネシウムや亜鉛などとともに健康維持に必要と言われている摂取量に対して2割～4割も不足しています。その原因としては、食の欧米化や生活習慣の乱れ、農作物に含まれるミネラル量の減少、日本の水(軟水)にカルシウムの含有率が低いことや、カルシウムを多く含む乳製品の摂取量が少ないことなどがあげられます。

つまり、**カルシウムは努力して摂らないと不足する栄養素**なのです。必要なカルシウムの量は年齢や性別で異なりますが、1日800mg以上は摂りたいものです。この必要量を仮に牛乳だけで摂るとすると、180mlのビンで約4本分になります。さまざまな食品をバランス良く食べている方なら、毎日200mgのカルシウムをさらに摂るようにしましょう。



牛乳1本かプレーンヨーグルトをコップ1杯、あるいは豆腐半丁などを増やせば200mgのカルシウムを追加できます。1日800mgはカルシウム不足にならないための最小限の目安なので、カルシウムを多く含む食品を積極的に食べるようにしてください。

●800mgのカルシウムを摂る組み合わせ例

牛乳1本(200ml)、木綿豆腐半丁(150g)、納豆1パック(45g)、小松菜1/2把(100g)、プロセスチーズ2切れ(20g)

カルシウムを多く含む食品

- 【乳製品】 スキムミルク、牛乳、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、アイスクリームなど
- 【大豆製品】 豆腐、納豆、生揚げ(厚揚げ)、凍り豆腐(凍み豆腐)、湯葉など
- 【魚介類】 鯛の丸干しや鰯の干物、干し桜海老、シラス干し。生ものならワカサギ、イワシ、シジミなど
- 【野菜・海藻類】 コマツナ、チンゲンサイ、切干大根、ゴマ、ヒジキ、ワカメ、海苔、寒天など

カルシウムの上手な摂り方

カルシウムをしっかり摂るためには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやマグネシウムなどが含まれている食品と一緒に食べるようにしましょう。

- 【ビタミンDを含む食品】 魚介類(特にマグロ、カツオ)、キノコ、卵など
- 【マグネシウムを含む食品】アーモンドなど木の実、海藻、豆、魚など



牛乳が苦手、あるいは小食でカルシウムを十分に摂れないという方は、スキムミルクを試してください。スキムミルクは大さじ2杯で牛乳1本分のカルシウムが摂れますから、シチューやカレーなどの料理に使うとよいでしょう。小魚やゴマなどで自家製のふりかけを作ってみるのもおすすめです。

運動や生活習慣で

丈夫な骨を作るために、運動の習慣をつけましょう。逆に骨を弱くする喫煙やお酒の飲みすぎには注意してください。

●運動

骨を強くするために必要な1日の運動量は、散歩なら30分(2キロメートル)程度で十分です。すでに足が痛いという方は足腰に負担をかけない水中歩行がおすすめです。

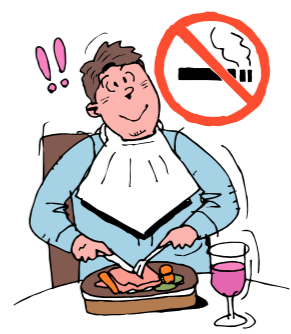


●日光浴

日光浴をすると、皮膚でカルシウムの吸収を助けるビタミンDを作り出します。夏なら木陰で30分、冬でも1時間程度屋外の光が見える場所にいるだけで十分です。日光を直接肌に当てる必要はありません。

●喫煙、飲酒

タバコは胃腸の働きを抑えて、カルシウムの吸収を妨げます。お酒は適度な食前酒程度なら食欲を増してカルシウムの吸収を助けますが、飲みすぎると利尿作用を促進して、せっかく吸収されたカルシウムを排出してしまいます。



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。http://www.ogihara-cl.jp

骨粗しょう症について

私たちの骨の量は年をとるごとに少しずつ減っていきます。この骨量の減少自体は自然なことなのですが、骨が減り、もろくて骨折しやすい状態を骨粗しょう症といいます。原因は骨のもとになるカルシウムの不足や、老化で骨を作るためのホルモンが不足して、骨を作る量よりも骨が壊れる量の方が多くなったからです。

■骨粗しょう症の診断

女性は閉経したら年に1回は骨粗しょう症検診を受けるようにしましょう。男性は寝たきりが長かったり、胃腸・腎臓障害などがなければ70代までは検査をうける必要はないでしょう。女性の場合は40歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方を対象にした国の節目検診がありますので、ぜひ受けてください。検診の案内は自治体の広報誌に載っていますし、保健所や保健センターに問い合わせれば分かります。



●健康メニュー●

カルシウムふりかけ

自家製ふりかけを作ってみませんか。桜海老、ちりめんじゃこ、シラス、海苔、乾燥ワカメ、ゴマなど、お好みの材料でカルシウムたっぷりのふりかけを作って、毎日の食事でカルシウム不足を解消しましょう。乾燥された材料を使えば、から煎りしてミルサーやフードプロセッサ、すり鉢などで細かくするだけです。

