

「食」の力で 元気を 育てる

本多京子



冬の間になまった体を動かそうとして骨折……。そんなことにならないためには、普段から丈夫な骨づくりを意識した食事や生活を心がけたいものです。日本人はカルシウムの1日当たりの推奨量を、過去50年間に一度も満たせたことがありません。それは、日本の国土自体にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが少なく、私たちが口にしている飲み水や野菜にもミネラルが少ないためです。つまり、私たちは食事でそれらを補う必要があるといえるでしょう。

◆profile

本多京子 (ほんだ・きょうこ)
医学博士・管理栄養士。実践女子大学家政学部食学科卒業後、早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。現在、NP〇日本食育協会並びに日本食育学会理事などを務める。また、日本体育大学女子短期大学では小児栄養学を担当。各種メディアでの健康と栄養に関するアドバイスやレシピが人気。著書は60冊を超え、『別冊NHKきょうの料理 シニアの楽々元気レシピ』(NHK出版)、『おなかすっきり腸健康法』(集英社)、『柑橘レシピ』(日東書院)などがある。

丈夫な骨が 健康寿命も伸ばす

第4回



骨を元気にして「ロコモ」も予防!

厚生労働省も問題視しているロコモ。これはロコモタイプシンドローム。

ムの通称で、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの移動機能が低下した状態を指します。つまり、この状態が続けば、要介護や寝たきりになるリスクが高まります。骨粗しょう症はロコモを招く原因の一つですから、骨を強くすることは、骨粗しょう症のみならずロコモの予防にもなります。

大切なのはカルシウム以外にも骨づくりにはカルシウム。しかし、骨の基礎をつくるのは、たんぱく質の一種であるコラーゲンですから、良質なたんぱく質を摂ることも大切です。その骨の基礎にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが貼りついて、強い骨をつくります。

身近な食品では、カルシウムの含有量も吸収率も高い牛乳がおすすです。もちろん、チーズやヨーグルトなどの乳製品でもかまいません。また、魚の缶詰も手軽にカルシウムが摂れて便利です。カルシウムの吸収を助けるマグネシウムは、青菜や大豆、海藻類に多く含まれています。これらの食品は比較的、和食に多く使われますので、私たち日本人は、

和食中心の食事に牛乳や乳製品を加える工夫をすれば完璧です。また、納豆に含まれるビタミンKは「骨の目減りを防ぎ、骨の貯金を増やす」という、強い骨つくりの大きな味方。その証拠に、納豆を割と食べる東日本とあまり食べない西日本では、西日本の骨折発生率のほうが高いという数字も出ています。なお、血中のビタミンK濃度を保つには、週2回ほど納豆を食べるとよいでしょう。

屋外での運動も重要

動も重要。これは、骨に負荷がかかると、骨をつくる骨芽細胞の働きが活発になるためです。例えば朝、30分のウォーキングをすればビタミンDも合成できて一石二鳥。ただし、このウォーキングを含め、1日で計3時間は立っている(歩く、走るも含む)時間をつくるように心がけてください。立っているだけで、大腿骨頸部(足の付け根にある骨)に負荷がかかり、この部分の骨が強くなくなります。体を支えるのに重要な大腿骨頸部の骨折は、高齢者に生じる4大骨折の一つで、寝たきりを引き起こす可能性の高い骨折ですから、特にこの部分の骨は強くしておくほうがよいですね。

お役立ちコラム

牛乳を摂取する工夫を!

私は、手軽な牛乳とヨーグルトで計300mlを摂るようにしています。これで1日に必要なカルシウム量の半分が摂れます。残りの半分は食事から摂るようにして、あとは、よく歩くことを心がけています。そんな私が、去年、病院で骨密度を測定したら、なんと実年齢のおよそ半分の30歳でした。

最近、豆乳を牛乳の代わりにしている人がいるようですが、豆乳では十分なカルシウムは摂れませんので、豆乳を飲んでも牛乳を飲む、あるいは乳製品を食べるようにしましょう。

牛乳の匂いが苦手な人は

- コーヒー、ココア、抹茶、紅茶、カモミールティー、ミントティーなどと混ぜて飲む
- グラタンやシチューなどの料理に使う
- ヨーグルトやチーズなどを食べる

牛乳のカロリーが気になる人は

低脂肪乳、無脂肪乳でも、カルシウムの量は変わりません。低カロリーでカルシウムを強化しているものもありますから、自分に合った牛乳・乳製品を見つけてよいですね。



丈夫な骨をつくるレシピ

チーズのパリッと春巻

⇒チーズにはカルシウムがたっぷり!
⇒干し桜えびにはマグネシウムも!



料理制作/本多京子 写真/鈴木雅也

- 《材料:1人分》
- 春巻の皮..... 2枚
 - スライスチーズ..... 1枚
 - 葉つきセロリ..... 35g
 - のり..... 1/2枚
 - 干し桜えび..... 5g
 - 小麦粉..... 大さじ1/4
 - 水..... 大さじ1/4
 - 揚げ油..... 適量
 - 好みのタレやソース..... 適量

- 《作り方》
- ①スライスチーズは半分に、セロリの軸は細切りに、のりは2等分に切る。
 - ②春巻きの皮にのり、スライスチーズ、桜えび、セロリを順にのせる。
 - ③小麦粉と水を混ぜて、皮の周囲にぬり、具を包む。
 - ④油をフライパンに1cmほどの高さまで入れ、160～170℃に熱して③を揚げる。
 - ⑤半分に切って、セロリの葉を添えて器に盛る。
 - ⑥甘酢ソースや酢醤油など、好みのタレやソースを添える。

青菜の納豆あえ

⇒納豆のビタミンKを骨つくりの味方に!
⇒青菜でカルシウムやマグネシウムを摂る!



料理制作/本多京子 写真/鈴木雅也

- 《材料:1人分》
- ※ここではモロヘイヤを使用していますが菜の花、小松菜、ほうれん草など、青菜なら何でもよい。
- モロヘイヤ..... 40g
 - 納豆(またはひきわり納豆)..... 25g
 - 溶きがらし..... 小さじ1/2
 - 削り節..... 少々
 - しょうゆ..... 小さじ1

- 《作り方》
- ①モロヘイヤを茹でて冷水にとり、水けをきる。
 - ②納豆を包丁で粗く刻み(ひきわり納豆ならそのまま)、しょうゆと溶きがらしを加えて混ぜる。
 - ③モロヘイヤを②であえ、器に盛り、削り節をのせる。