

平成 28 年 10 月 1 日

西図書館・名古屋文理大学短期大学部連携講座

おいしい健康食 ～カルシウムを摂って骨を丈夫に～

名古屋文理大学短期大学部 小田良子

水谷恵里花

シニア世代がなりやすい骨粗しょう症

骨粗しょう症とは長年の生活習慣などにより、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。最初は自覚症状はありませんが、腰や背中に痛みが生じて医師の診断を受けてから見つかります。主に太ももの骨や手首の骨、背骨などの骨折が目立ち、高齢者の寝たきりの原因にもなります。

骨を丈夫にするためには、骨の主成分であるカルシウムを摂ることが大切です。この他、カルシウムの吸収や吸着を助けてくれるビタミン D やビタミン K、ビタミン C、マグネシウム、骨の基盤を作るたんぱく質も一緒に摂りましょう。

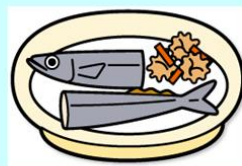
骨粗鬆症になりやすい生活習慣



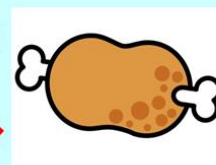
牛乳や乳製品をとらない



加工食品やインスタント食品をよく食べる



魚料理より肉料理が多い
小魚や豆腐をあまり食べない



運動嫌いで、体を動かすことが少ない
天気が良くてもあまり戸外へ出ない



お酒をよく飲む
コーヒーや紅茶が大好きでよく飲む
たばこをよく吸う



日本人のカルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

	男性	女性
50～59歳	499	485
60～69歳	544	526
70歳以上	550	502

厚生労働省「平成 26 年国民健康・栄養調査報告」より

年齢を問わず、男性推奨量 700mg、女性 650mg に達していないのが現状

650～700mg のカルシウムを摂るには・・・

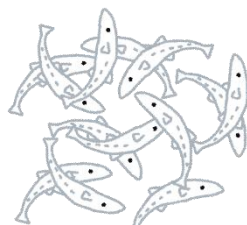


牛乳 1 カップ (200 mL)
=カルシウム 227 mg

まずは
牛乳&ヨーグルト
これで約 350 mg
(カルシウム)



ヨーグルト 100 g
=カルシウム 120 mg



小魚類●ちりめんじゃこ、桜エビ、しらす干しなどの他、ししゃもや小あじ、わかさぎなども積極的に

残りは
5つのジャンルから
バランスよく！
ここから
300～350 mg
(カルシウム)



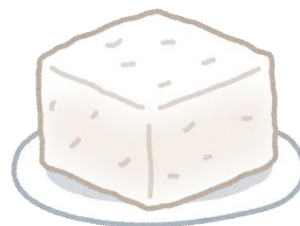
種実類●アーモンドやピーナッツ、くるみなどのナッツ類、ごまもカルシウムが豊富です。ただしエネルギーも高いので上手に適量を取りましょう



海藻類●海藻の中では、特にひじきにカルシウムが多く含まれています。わかめやとろろ昆布は汁物の具などでこまめに使うのがコツ



青菜類●チンゲンサイ、小松菜、春菊、菜の花、モロヘイヤなどの青菜にはカルシウムやマグネシウム、ビタミン K が多く含まれるため、骨強化には欠かせません



大豆類●豆腐、納豆、きな粉などの大豆製品には、カルシウムの他にイソフラボンやマグネシウムも多く、特に優秀なカルシウム食品です