

Heart Care Clinic

ハートケア うえいけだ



No.4
2008.11.1



2008年 ロテルド・比叡にて

飽食の時代に唯一不足しているのが

カルシウム だという事をご存知ですか？



～高齢者の骨年齢を若く保つためのポイント～

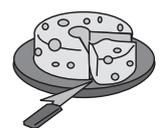
管理栄養士 吉川奈月

先日、厚生労働省研究班から「女性でカルシウム摂取量が少ないと、腰椎骨折を起こしやすい」という研究発表がありました。カルシウム不足は骨粗鬆症のリスクが高くなるという事は皆様もご存知の通りだと思います。栄養相談の中でも、「積極的にカルシウムを取るよう普段から気をつけている」とおっしゃる方が多いように感じています。そこで、今回は骨粗鬆症を予防するためのポイントをご紹介します。

カルシウム

1日に摂取すべき量は50歳以上の方で男女共に700mgですが、骨粗鬆症を予防するためには800mg必要だと言われています。この量を毎日取るには、工夫が必要です。牛乳や乳製品、小魚を積極的に取る方が多いようですが、コレステロールが比較的多く含まれる食品もありますので、気になる方は、乳製品や小魚ばかりからカルシウムを取ろうとするより、大豆製品や青菜、海藻類からもまんべんなく取り、バランスも考えると、より良いでしょう。

	食品名	常用量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳（低脂肪）	コップ1杯（180g）	234mg
	牛乳（普通）	コップ1杯（180g）	198mg
	プロセスチーズ	1切れ（20g）	126mg
	プレーンヨーグルト	1個（130g）	156mg
魚介類	丸干しいわし	2尾（50g）	220mg
	ちりめんじゃこ	大さじ1杯（7g）	36mg
大豆製品	木綿豆腐	1/3丁（100g）	120mg
	高野豆腐	1枚（15g）	99mg
	納豆	1パック（50g）	45mg
野菜・海藻	小松菜	お浸し小鉢1杯（100g）	136mg
	水菜	1/2把（60g）	126mg
	ひじき	煮物小鉢1杯（8g）	112mg



ビタミンD

カルシウムの体内での吸収率は、他の栄養成分の影響を受けやすく、中でもビタミンDは腸管からの吸収を助ける働きがあります。魚やきのご類、鶏卵に多く含まれますので、

週の半分くらいを魚料理にして、きのこや卵を加えると良いでしょう。

またビタミンDは、日光の紫外線に当たると皮膚の組織でも合成されます。直射日光でなくて良いので1日30分くらいでも、窓辺で日光浴をしてみてください。

以前は、加齢と共に徐々に背中が曲がり、杖をついて歩くのは自然な事だと思われていました。加齢による骨量の減少を完全に阻止する事はできませんが、減少のカーブを緩やかにし、骨粗鬆症を予防することは可能です。また、生涯にわたって骨折しないためには、骨だけではなく筋肉および平衡感覚など、全身の健康状態を考える事も大切です。吸収したカルシウムを効率よく骨に利用させるためにも、適度な運動を取り入れると更に良いでしょう。



バランスのとれた老化をめざしましょう

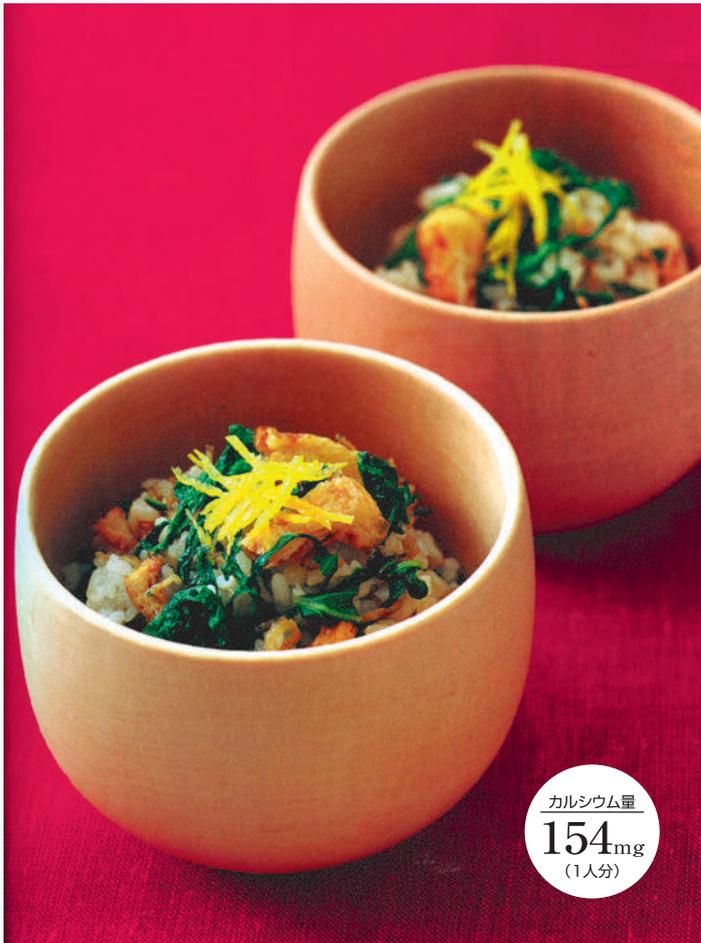
老化は不可避なもので「人は血管とともに老いる」といわれています。しかし“老いてもいきいきと元気に暮らす”ことは可能です。そのためには血管年齢、骨年齢、ホルモンバランス、筋肉・体脂肪年齢、脳・神経年齢がバランスよく加齢していくことが重要です。このうちのひとつが極端に老化していると病気になりやすいのです。骨年齢を若く保つポイントを管理栄養士の吉川奈月さんにまとめていただきました。カルシウム、ビタミンDを普段の食事でもどのように摂取すればいいのか参考にしてください。また料理研究家で当院に通院されている田中愛子さんに「カルシウムたっぷりレシピ」を寄稿いただきました。田中さんはNHKテレビきょうの料理にも出演されており、ご存じの方も多いのではないのでしょうか。

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2006年版にはビタミンKについても摂取目標量が記載されています。含有食物として納豆、のりなどがあります。この納豆摂取の多寡と大腿頸部骨折の発症率との間には一定の関係があり、納豆摂取習慣があまりない近畿圏で骨折が多いといわれています。納豆やのりなどを積極的に摂取しましょう。しかし、ワーファリン内服中の方は納豆摂取が禁じられており、ビタミンK摂取についてはご相談ください。



(院長 天野 利男)

かぶの葉とじゃこの混ぜご飯



カルシウム量
154mg
(1人分)

冬場においしいかぶ。その葉には、たくさんのカルシウムが含まれています。ちりめんじゃこ、油揚げといっしょに、カルシウムたっぷりの3素材で、手軽でヘルシーな混ぜご飯に。

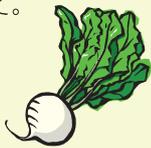
材料(4人分)

- かぶの葉…100g
 - ちりめんじゃこ…50g
 - 油揚げ…1枚
 - ご飯…茶碗(大)4杯分(約800g)
 - 柚子(ゆず)の皮…適量
 - しょうゆ・サラダ油・みりん・酒
- E410kcal T10分

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、かぶの葉をサッとゆでる。1cm幅に切り、水けをしっかりと絞る。
- 油揚げはしょうゆ大さじ1をはけでぬり、オーブントースターで3～5分間焼く。縦の長さを3等分に切り、端から5mm幅に切る。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、ちりめんじゃこを入れる。つやが出て、カリッとするまでいためたら、かぶの葉とみりん・しょうゆ・酒各大さじ1/2を順に加え、軽く煮立たせる。最後に油揚げを加え、サッといため合わせる。
- ご飯をボウルに入れ、3を混ぜる。器に盛り、柚子の皮をせん切りにして添える。

Ca POINT

かぶの葉は、根の部分のおよそ10倍ものカルシウムを含みます。最近は葉つきで売られていることも多いのでぜひ活用して。



ちりめんじゃこは、豊富なカルシウムとともに、カルシウムの吸収力をアップさせる、たんぱく質やビタミンDを含みます。



大豆の加工品(豆腐・高野豆腐・油揚げなどは、カルシウムを豊富に含みます。大豆そのものより、料理に使いやすいこともポイントです。



田中愛子

料理研究科。池田市在住。和・洋・中・菓子と幅広い分野の知識を生かし、バラエティー豊かなカリキュラムの料理教室を主宰。海外の食文化にも精通する。

(きょうの料理 2008年1月号より)

編集後記

開院5年目に入り、クリニックニュースも4号になりました。日頃の診察でお話ししきれないけれど、皆さんに是非お伝えしたいことをこれからも書いていきたいと考えています。

■2008年11月1日発行 天野内科循環器科(循環器科、内科)

〒563-0027

池田市上池田1丁目1番25号 リバティライフ池田1階

TEL. 072-750-2770