フード＆風土 VOL. 279

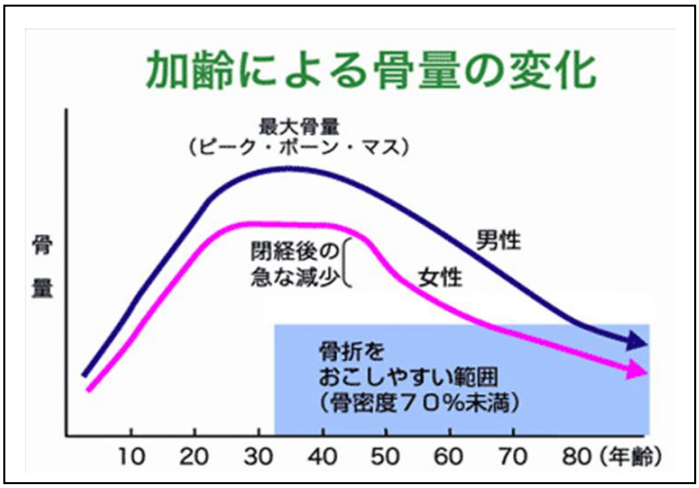
～食は いのちの源 ～

発　行：食のコンサルタント ブーケ

2021年11月1日発行

『骨』の健康を考えてみる

人生１００年時代に、１００歳になるまで自分の足で立って歩き、日々の生活を不自由なくアクティブに過ごすためには、体を支えてくれている骨が健康であることが不可欠です。



左図は、生涯の骨量の変化です。

骨量とは、カルシウムなどのミネラル量をいいます。骨量は成長と共に増えていき、20 歳頃に一生のうちでもっとも骨量が多くなります。その時の骨の量を「最大骨量」といい、その後は生涯にわたって骨量が増えることはありません。

成長期に、いかに最大骨量を高く引き上げるかが、その後の人生における骨の健康を左右するといっても過言ではありません。

骨量が成人（20～44 歳）の骨量平均値の 70%を下回ると、骨がスカスカになって、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。この状態が骨粗しょう症です。

●骨は日々生まれ変わっている（新陳代謝している）

私たちの骨の中身は、常に新しいものに入れ替えられています。骨は古くなると弾力を失ってもろくなるので、生まれ変わってしなやかな強さを維持しているのです。

まず骨を壊す働きをする“破骨細胞”が骨を壊します（骨吸収）。そして、骨を作る働きをする「骨芽細胞」が、破骨細胞によって壊された部分に新しい骨を作るのです（骨形成）。骨は大人になっても日々生まれ変わっていて、1 年間でおよそ１0%の骨が作り替えられているといわれています。

雪印メグミルク㈱HP より

骨を壊す量と、骨を作る量が同じ場合は骨量が維持されますが、このバランスが崩れ、壊す量が作る量を上回ると骨量が減り、骨粗しょう症につながります。

バランスが崩れる要因は、加齢、カルシウムやたんぱく質などの栄養素の不足、運動不足、閉経、遺伝、糖尿病などです。健康な骨を維持するには、成長期に最大骨量をいかに引き上げるかと、その後の骨量減少のスピードをいかに遅らせるかにあります。

●骨の健康を守るポイント

運動

骨は、〝**衝撃**〟を与えることで作られます。
寝たきりの状態や、無重力で過ごす宇宙飛行士などは、骨密度が急激に減少します。宅配の牛乳を毎日飲んでいる人よりも、重たい牛乳を毎日運んでいる人の方が骨密度は高い、という冗談があります。どんなに良い食事をとっていても運動不足で骨に伝わる刺激が少ないと骨密度が低下します。

骨を守るために効果的な運動は、衝撃や負荷の大きい運動です。例えば、「ジャンプ」がその一つです。ほかにも、バレーボール、バスケットボール、縄跳び、ジョギングなどが挙げられます。しかし、高齢の方の場合は、腰やひざを痛める可能性があるので注意が必要です。高齢者にもおすすめの運動は、「背筋運動」、「片脚立ち」、「スクワット」です。 また、ウォーキングもお勧めです。

食事

日々壊されては作られている骨。作るには、材料が必要です。
骨を作る材料といえば、思い浮かぶのが「カルシウム」。しかし、骨はカルシウムだけで作られているわけではありません。

骨の組織は、「たんぱく質」の基質の周りにカルシウム、リンなどの「ミネラル」が付着してできています。カルシウムの吸収を助ける「ビタミンＤ」、吸収されたカルシウムを骨に取り込む「ビタミン Ｋ」、骨の形成を助ける「マグネシウム」など、多くの栄養素が必要です。つまり、**骨の健康を守る食事の土台は、“バランスの良い食事”**なのです。

そのうえで、カルシウムやビタミンＤなどを意識します。

たんぱく質を多く含む食品
▼肉　▼魚
▼大豆・大豆製品　▼卵
▼乳製品

カルシウムを多く含む食品
▼乳製品　▼魚
▼大豆・大豆製品　▼ごま
▼緑黄色野菜　▼海草

ビタミンＤを多く含む食品
▼魚
▼きのこ

ビタミンＫを多く含む食品
▼納豆
▼緑黄色野菜
▼卵

●成長期（１０歳代）

１０代の骨の形成が盛んな時期に、最大骨量をできるだけ高めておくことが重要です。中高年期になって骨量が減ったとしても、危険域（前頁の図「加齢による骨量の変化」参照）まで落ちないよう山頂を高めておくのです。しっかり骨を成長させるために大切なのは、飛び跳ねたりして骨に衝撃がかかる運動を継続することと、必要な栄養を食事できちんととることです。

●成人期（２０～４０歳代）

骨量があまり変化しない時期です。しかし、この間の生活習慣は高齢になった時の骨の健康に影響します。仕事や家庭生活に忙しい世代ですが、最大骨量をできるだけ減らさないためにも、すき間時間を利用するなど工夫して体を動かしたいものです。

●中高年期（５０歳代～）

この時期は、骨量の減少をできるだけ低下させないことです。骨量が減ることを防ぐことはできませんが、そのペースを遅くすることは可能です。たんぱく質やカルシウムを意識的に摂る食事と、無理のない運動を継続していきます。

骨を丈夫にする対策は、骨量が減り始めるころからではなく、１０代の成長期から始まっています。小学生の頃、休み時間ごとに縄跳びをしていたなあと思い出します。そのお陰で、今の私の骨は元気はつらつなのかも…！？　　大畑

食を楽しむ　NO.166

～ホットケーキミックス×炊飯器＝ケーキ！～

＜さつまいもケーキ＞

先日、ホットケーキミックスを利用してパウンドケーキを作りました。材料も作業工程もシンプルなのに、とても美味しくできました。「これはいいぞ！」と内心喜んでおりました。

それならば、「せっかくホットケーキミックスを使って材料の準備を簡単にしたならば、使う道具もシンプルにしたいな」と思いました。

「なるべく道具の数を減らし、作業工程もシンプルに…」この条件に合ったのが炊飯器を使う方法です。

以前、ブーケのスタッフがホットケーキミックスと炊飯器を使い、りんごケーキを作ってきてくれました。しっとりとして美味しかったので、作り方を聞いたところ、また作ってきてくれるというではありませんか！楽しみにしていたら…今度はさつまいものケーキを作ってきてくれました！そのレシピをご紹介します。

●炊飯器で作る、さつまいもケーキ

材料	作り方
ホットケーキミックス　150ｇ 砂糖　30ｇ 卵　1個 牛乳　90ml バター（溶かす）　30ｇ さつまいも　小１本（約 150ｇ）	① さつまいもをサイコロにきる。 ② 他の材料をよくまぜあわせたら、①を入れてまぜる。 ③ 炊飯器に②を流し込み、普通に炊飯スイッチを入れる。 ④ 加熱終了後、串をさし生地がついてこないか確認。生焼けだったら再加熱する。

＜切り分ける前＞

生地はしっとりしていて、さつまいもはホクホクしていて美味しかったです。「ザ・秋の味覚」という感じがしました。りんごの方が水分があるので、さつまいもケーキはりんごケーキよりパサパサしているかな、と予想していましたが、さつまいもケーキもしっとりしていました。

写真は粗熱がとれ、切り分ける直前の引っくり返した時の様子です。表面は焼き色がついていました。炊飯器に入っているときの上部（写真では下になっている部分）には焼き色はついていません。

五合炊きの炊飯器を使用し、時間は約 90 分かかったとか。出来上がりまでの時間は長くかかりますが、作業工程は、材料を混ぜて、炊飯器のスイッチを押すだけで、焼いている間は他のことができます。出来上がりを急いでいるときには不向きですが、オーブンを使わない方やケーキ型が見当たらない時には手軽で良い方法だと思います。

スタッフの炊飯器は再加熱しなくても出来上がったようですが、スイッチが切れた後に再加熱が必要な場合もあります。炊飯器によって加熱時間等は違うようです。初回は、炊飯器の様子を気をつけてみたほうがよさそうです。また、ケーキモードの付いている炊飯器やケーキ作りには向かない機種もあるようで、説明書などで確認すると安心して使えますね。

スタッフとケーキの話をしていたら、色々とアイデアが浮かんできました。少しずつ寒さが増してくる秋～冬にかけて、温かいお茶と手作りケーキのほっこり時間を楽しみたいです。

桶本

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！
～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、１食の塩分量を２ｇ以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？　退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》
食のコンサルタントブーケ
TEL076-421-6778

食事×ヨーガ×筋トレ×ウォーキング
～ライフスタイル ダイエット～

とやま健康生きがいセンター（富山市今泉西部町）で、「６か月で生まれ変わる！ライフスタイルダイエット」が１０月からスタート。科学の知識とヨーガの知恵を融合させたダイエットで、ﾘﾊﾞｳﾝﾄﾞしないカラダと、一生モノの健康的なﾗｲﾌｽﾀｲﾙを手に入れましょう。

●食事…セミナー、電話・Line で食事サポート、レシピ紹介
●ﾖｰｶﾞ…気の流れをよくする基本体操、呼吸法、瞑想を通して基礎代謝を高め、心を落ち着かせ、過食の原因となるストレスをケア
●筋トレ…お家で「ながら」エクササイズ　運動が苦手でも、無理せず続けられる基礎代謝量を増やすための筋トレ
●ｳｫｰｷﾝｸﾞ…歩き方の基本、運動前後のストレッチ

詳しい内容については、とやま健康生きがいセンター☎076-491-5665 まで

厨房からブーケレシピ　その 228♪

★エリンギのメンマ風★

＜材料＞　２人分

	エリンギ	１パック（約 100g）
	こんにゃく	1/2 枚
A	ごま油	大さじ１
A	醤油	〃　１
A	みりん	〃　２
A	中華だし	小さじ１
A	ごま	〃　１

＜作り方＞
①エリンギを３等分し、短冊に切る
②こんにゃくを短冊に切り、乾煎りする
③②に①と A を入れ炒め、最後にごまをふる
＊ごはんが進む一品です　　松本

＜いとこ煮＞

いとこ煮という名前を聞いてヘンテコな名前だなと思いました。いとこ煮は親鸞が茶菓子代わりに農作物に小豆を加えた煮物を振舞ったことが始まりだそうです。由来は煮えにくい野菜を追々入れていくことを「甥甥」としていとこに見立てたことや、小豆と味噌を使っていることから兄弟ではないがいとこほど類似した材料であることなどが理由だそうです。名前の由来を知って面白いなと思いました。　　松本

フード＆風土は、ホームページでもご覧いただけます
URL.http://www.food-bouquet.com/ bouquet/

(有)食のコンサルタントブーケ
〒939-8206富山市布瀬町１-4-7
TEL　076-421-6778
FAX　076-421-6794
定休日：日祝祭日