

ロコモに陥らないためのヒント【栄養編】

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

運動器を構成する骨や筋肉の組織は、他の身体組織と同様に代謝を行っています。骨では、「骨吸収」と「骨形成」を繰り返し、1年で全身の10%ずつ、約10年で新しいものと入れ替わります。筋肉(骨格筋)は損傷を受けると再生機能をもつ細胞が増殖し、約1か月で筋組織を再生すると言われています。

ヒトの一生の中で骨量および脚の筋肉量は20歳の頃にピークを迎え、男女とも50歳頃より性ホルモンの減少により骨量が低下し、特に閉経後女性は骨吸収が骨形成を上回り、骨量が急速に低下することが知られています。

また、成長期(特に思春期)の食生活や運動習慣は、生涯にわたって健やかな骨を維持するための基礎を作るかを定めるカギとなります。一方で、中高年では骨量減少・筋肉量減少を理解したうえで、低下の速度を緩やかにし、筋力やバランス感覚を維持できるための努力をしたいものです。

■ 骨と栄養

こつそしょうしょう

骨粗鬆症予防において、不可欠な栄養素としてカルシウム、ビタミンB、ビタミンKがあげられます。ビタミンDは、腸管からのカルシウム吸収を高めるほか、「破骨細胞前駆細胞」から、骨吸収を担う「破骨細胞」への分化を抑える働きがあり、最も重要なカルシウムと協調して骨量を保ちます。皮膚では、日光の紫外線を用いてビタミンDが合成されますが、食品からの摂取量確保は重要です。

一方、骨の構成成分にはたんぱく質である「コラ

ーゲン」が、いわば鉄筋コンクリートの鉄筋にあたる機能を発揮し、ビタミンBや葉酸などとともにビタミンKがコラーゲンの正常な構造を形成し良好な骨質を保つ上で重要と言われています。推奨される1日摂取量を、表に示します。

カルシウムが200mgとれる食品の例として、牛乳200mL、チーズ30g、ワカメ15gなどです。なお、塩分の取りすぎはカルシウムの利用に影響を及ぼし、アルコールの取りすぎや喫煙はカルシウムの吸収を悪くすると言われています。

■ 筋肉と栄養

筋肉を構成する筋たんぱく質の合成、分解のバランスにより筋肉の肥大が萎縮かが決定します。筋量の維持のためには、栄養素であるたんぱく質の摂取が必須となります(腎臓機能低下のある方は制限されることもあるので主治医にご相談ください)。

筋肉や神経にもビタミンD受容体があり、筋細胞でのたんぱく質増殖や神経と筋の協調性に関わると考えられ、ビタミンD不足は避けるべきです。



表 骨粗鬆症の予防のため必要な1日目標摂取量と栄養素を多く含む食品

	1日目標摂取量	多く含む食品
カルシウム	食品から700~800mg	乳製品、しらす、小松菜など
ビタミンD	400~800IU (10~20 μ g)	鮭、うなぎ、レバー、しいたけなど
ビタミンK	250~300 μ g	納豆、キムチ、ホウレンソウなど

※数値は「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年版」から引用

『城里町プレミアム付き商品券』 9月1日(木)より申し込み開始!!

今年も、城里町に在住の方を対象とした『城里町プレミアム商品券』を発売します。今年、購入方法が事前申込制となり、申し込みは1人1通、1セットまでです。2通目以降の申し込みは無効となります。

※利用可能店舗や購入方法、引換方法等の詳細は、城里町商工会が発行するチラシをご覧ください。

販売価格 1セット10,000円(1,000円券×12枚綴り、12,000円分)

販売総数 3,000セット ※購入は1人1セットまで

利用期間 10月1日(土)~平成29年1月31日(火)【指定の店舗に限る】

購入方法 専用ハガキによる事前申込制です。申し込みは1人1通、1セットまでです。申し込み多数の場合、抽選になります。その他のハガキを利用する場合、住所、氏名等の必要事項を記入してください。

申込期間 9月1日(木)~10日(土) ※当日消印有効

引換方法 全申込者に通知し、引換場所にて商品券を購入いただけます。

引換期間 10月1日(土)~5日(水) 午前9時~午後4時

発行・問合せ 城里町商工会(〒311-4344 城里町大字阿波山38-4) ☎029-289-2132

