

カルシウム吸収アップのために(5) カルシウムの上手なとり方のコツ

カルシウムは比較的吸収されにくい栄養素で、その吸収率は牛乳の40%が最高といわれています。さらに吸収には個人差もあるため、ともすると不足がち。日頃の食生活の中で十分な量が摂取できるよう心がけましょう。日本人は乳製品の摂取が少ない反面、昔から豆腐などの大豆製品や海藻・小魚などの海産物、青菜などからカルシウムを上手に摂ってきました。この食生活の知恵をできるだけ生かしましょう。塩分にさえ気をつければ、伝統の日本食はとてもヘルシーであることが今や国際的にも良く知られています。



監修 和田誠基 / 武蔵藤沢セントラルクリニック 院長

もっと詳しく知りたい方は

<http://www.richbone.com/recp/cal/main/kotsucal.htm>

いまずぐチェック! あなたは転びやすい?

体格と体型から転びやすさをチェックしましょう。

CHECK 1 体格指数(BMI 値)を計算しよう 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※身長は cm でなく、m で計算。たとえば 155cm の人は「1.55」とする。

あなたの結果は?

25 以上の人は転びやすい!

CHECK 2 体脂肪率を測ろう

あなたの結果は?

%

女性30%(男性20%)以上の人は転びやすい!

CHECK 3 ウエスト・ヒップ比を計算しよう ウエスト (cm) ÷ ヒップ (cm)

あなたの結果は?

女性 0.9(男性1.0)以上の人は転びやすい!

転びやすい人は転ばない人に比べて、体格指数・ウエスト・ヒップ比がどちらも大きい傾向にあります。転ばないためのポイントとしては、自分自身のからだのカタチ、しぐさ、動きなどに敏感であることが重要です。

監修 武藤 芳照 / 日体大総合研究所 所長、東京大学 名誉教授

転びやすさをチェック!

<http://www.richbone.com/kotsusoshosho/tento/body/02-taikei.htm>

骨を元気にするカルシウムレシピ

椰娜小西米 [タピオカミルク]



材料 (1人分)

- ・タピオカ: 10g
- ・牛乳: 125cc
- ・ココナツミルク: 50cc
- ・砂糖: 20g

作り方

- 1 牛乳、ココナツミルク、砂糖を合わせておく。
- 2 沸騰したお湯の中にタピオカを入れ、弱火で少し芯が残るくらいに(約10分程度)茹でる。
- 3 タピオカが茹で上がったなら水洗いをしてから水気を切り、1と合わせて器に盛る。

エネルギー
1人分
約 **205** kcal

カルシウム
1人分
約 **146** mg

タピオカは大きさによって茹で時間が異なりますから、パッケージなどに書いてある時間を目安にしてください。ココナツミルクは一度こしてから使うと滑らかに仕上がります。

まだまだありますカルシウムレシピ: <http://www.richbone.com/recp/all/bn/index.htm>

Q&A 骨のこと、もっと知りたい!

骨密度についてのQ&Aはこちらでご覧いただけます
http://www.richbone.com/qa_cat/category02.htm

質問

かかとの骨の骨量測定をしたところ、骨密度が非常に高い結果がでました。骨密度が高すぎると何か病気が隠れていることがありますか?

こたえ

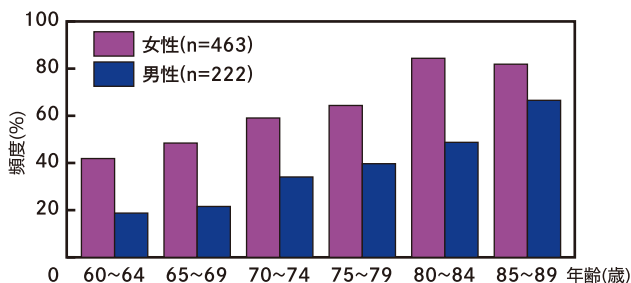
長時間の立ち仕事や、ジャンプやダッシュする運動歴などがあれば踵骨のみ極端に骨密度が高くなります。先生は骨密度が高くなる生まれつきの病気や腫瘍を疑って問診をされたのでしょうか、思い当たる症状がなければ骨は健康と考えてください。

監修 林 泰史 / 原宿リハビリテーション病院 名誉院長

変形性ひざ関節症になりやすい人

変形性ひざ関節症は年齢とともに増加します。一般の人を対象にした疫学調査では、60歳以上で女性の約40%、男性の約20%がレントゲン上、変形性ひざ関節症と診断されます。さらに、この割合は80歳代では女性で60%以上、男性でも50%近くに達します。そして、レントゲン上で変形性ひざ関節症の所見がある人のうち約20%にひざの痛みや腫れなどの自覚症状が見られます。また、どの年代でも**女性**の割合が男性に比べて1.5~2倍多くなっています。

変形性ひざ関節症の男女別-年齢別割合
(61~86歳、GradeII以上)



大森豪、古賀良生ほか 変形性ひざ関節症に対する疫学調査より

監修 大森 豪 / 新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 教授

もっと詳しく知りたい方は

<http://www.richbone.com/kansetsu/ill/ill02.htm>

いまずぐチェック! あなたのひざは健康ですか?

女性では、40歳代から変形性ひざ関節症の方が増えはじめます。肥満やO脚、運動によるひざの使いすぎ、けがなどが変形性ひざ関節症を引き起こす原因となります。

症状チェック!!

こんな症状はありませんか?

- CHECK 1 歩きはじめるときに痛む
- CHECK 2 椅子や床から立ち上がる時に痛む
- CHECK 3 長時間歩くと、ひざが痛む
- CHECK 4 階段を降りるときにひざが痛む
- CHECK 5 正座やしゃがむのがつらい
- CHECK 6 ひざの曲げ伸ばしがつらい
- CHECK 7 ひざを使ったあと、腫れたり熱をもつ
- CHECK 8 ひざを曲げると音がする
- CHECK 9 ひざに違和感やひっかかりがある
- CHECK 10 ひざに水(関節液)がたまったことがある

チェック項目は、変形性ひざ関節症の初期症状からある程度進行した症状を順に示しています。ひとつでもあてはまる症状がある方は、変形性ひざ関節症のうたがいがあります。早目に、整形外科医など専門家にみてもらいましょう。

監修 菊池 啓 / 近畿大学医学部堺病院 整形外科

ひざの健康度をチェック!

<http://www.richbone.com/kansetsu/yobou/check.htm>

Q&A 関節のこと、もっと知りたい!

関節痛の治療についてのQ&Aはこちらでご覧いただけます
http://www.richbone.com/qa_cat/category09.htm

質問 すりへったひざ関節の軟骨は、再生できますか?どうすれば良いのでしょうか?

こたえ 関節のクッションの働きは硝子軟骨という軟骨が担っており、血流に乏しいため外傷により損傷したり、擦り減ったりしても、自然に再生することは通常ありません。ですから、私たち自身にできることは、若いときにはひざの軟骨を痛めるようなケガに注意すること、中高年以降では日常生活や運動時にひざに大きな負担をかけ続けられないようにすること、ひざ関節を支える筋肉(大腿四頭筋やハムストリング筋、股関節外転筋など)を鍛えることが望ましいと言えます。

監修 大森 豪 / 新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 教授