

蛋白質、カルシウム摂取が健康の鍵

人間の身体を支えているのは、骨・関節と筋肉で、その骨の中に大事な内臓が囲まれています。

骨の役割は 身体を支える
カルシウムを貯蔵する
(カルシウムは人間のあらゆる細胞の機能や神経の伝達などに必要不可欠、血中にあり骨に貯えられる)

身体の芯となり背筋をピーンとするのは背骨、その中の脊髄で血液が出来て心臓をポンプ役に酸素と栄養を血管を通して全身の細胞に届け人間は生きています。頭蓋巨骨の中に脳や神経系、顔の機能が納められ、胸の肋骨の中に心臓・肺・消化器などが守られ、大腿骨に消化器・泌尿器・が守られる。

骨はカルシウムと蛋白質の一種であるコラーゲンから出来ている。鉄筋コンクリートのような構造でコラーゲンが鉄筋で、カルシウムがセメント。約3か月のサイクルで生まれ変わり、全身の骨が生まれ変わる周期は成人で約3年と言われます。カルシウム不足で骨や筋肉が弱くなると高齢者の転倒になり、これは命取りになります。寝たきりになるケースが多いのです。

常日頃、日々、必要とされるカルシウムを摂取することが大切。50歳以上の男性が必要とされる一日のカルシウム摂取量は650~800mg。毎日、この数字を意識して三食の食事をしていいますか？

血液中のカルシウム濃度は一定の濃さで保たれる必要があります。日本人はカルシウムが不足がちで米国人の三分の一の摂取量。カルシウムの多い食品は乳・乳製品、小魚や海藻、大豆、野菜などです。

牛乳コップ一杯で230mgのカルシウムが取れますので朝昼晩の食事の際に牛乳を飲めば一日のカルシウム量はOKです。

人間の骨や細胞を動かす筋肉強化に適する食事は
一汁三菜をベースにとる

蛋白質とカルシウムが同時に
しかも簡単に食べられる食品が良い
卵、納豆、豆腐、枝豆、小松菜、チーズ・牛乳、肉、魚
鯖缶、サケ缶、トマト缶、大豆缶など

**蛋白質の一日必要量は60キロの人で60g
カルシウムは650~800mg**

Aさんの例	蛋白質	カルシウム
朝食		
サバ缶(固形100g)	16g	130mg
小松菜(一束80g)		140mg
納豆(1パック55g)24円	6g	50mg
卵(1ヶ 60g)	6g	30mg
煮干しの酢づけ10尾	7g	70mg
ショウガ少々		
大根の酢漬け少々		
だし昆布の酢漬け5g	1g	10mg
ご飯 100g0、3合	3g	
キュウイ1ヶ		
七味・サフラン・酢・粉末黒糖		
小 計	39g	420mg
昼食		
牛乳コップ一杯200ml	6g	230mg
カレーライス	20g	
野菜サラダ		
スープ	3g	
小 計	29g	230mg
あまりお腹がすかない時は、 クリーム玄米ブラン (アサヒグループ食品株)72g(2枚×2袋)で蛋白質5、2g、カルシウム460mgに牛乳コップ一杯(蛋白質6g、カルシウム230mg)が取れて、一日のカルシウムはOK		
晩酌時		
トップバリュ		
ミックスナッツ28g 94円	5g	
ベビーチーズ12g×2	5g	140mg
サラダチキン100g213円	24g	
小 計	34g	140mg
夕食		
お好み幕の内弁当464円	26g	
木綿豆腐2/1丁130g	10g	180mg
ひじき10g		180mg
煮干しの酢づけ10尾	7g	70mg
10種具材ミックスサラダ203円	2g	
野菜たっぷり10品目の生ショウガスープ 321円	9g	
小 計	54g	430mg
合 計	156g	1220mg

身体の中で動かさなければ衰えるのが筋肉です

人の体の約40%は、筋肉が占めています。私たちが手足を動かしたり、食べたものが胃や腸のなかを進んだり体中に血液が送られたりするのは、みんな筋肉の働きのおかげです。

人間の身体の細胞を動かしているのは筋肉です。歳と共に身体が不自由になる原因の大半は筋肉の衰えが原因です。筋肉は蛋白質で出来ています。

筋肉が衰えれば、血流が悪くなる 代謝が低下する ホルモン分泌が減少するなど体調不良が起きるだけでなく、良く歩けない、ころぶ・・・など日常生活に支障がでできます。

筋肉が弱ってくると、体の骨格をしっかりと支えられなくなります。また、代謝が落ちることによる影響も多岐にわたります。筋力の衰えが影響する疾患・症状冷え・むくみ疲れ・だるさ・関節痛・腰痛・尿漏れ・下肢静脈瘤 など

いくつになっても訓練で筋肉は短い期間で再生されます。食事と運動がかかせません。筋肉は1~2か月で再生されます。

60キロ(100キロ)の体重の人が一日に必要な蛋白質は60g(100g)です。蛋白質の多い食品は肉・魚・大豆・など

アサヒグループ食品株の一本満足バープロテインチョコ39g(シリアルチョコ)は15gの蛋白質が取れますので運動時や疲れた時に効果的。

意識してこまめに身体を動かすこと、筋力を保つ生活習慣(手足を動かす、良く歩く、階段を使う、体操をする、日常の家事をこなす等)をつけることが病気にならず、健康を保つ秘訣です。

筋肉を増やすには、
体を動かすこと
筋肉に必要な栄養をバランスよく摂ること
この2つが大切です。