

コンパスウォーク通信 第6弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士
菅野裕太朗が紹介する

「骨を強くする食べ物について」

50歳以降の女性に多いのが、骨粗鬆症です。年齢とともに女性ホルモンが減少することで骨密度の低下を招きます。

骨を強化するには、骨の99%を占めるカルシウムを摂取することが大事なので積極的に摂りましょう。

今回は、骨に効果的な食べ物、おススメレシピまで紹介いたします。この記事を読んで、骨密度の低下をふせぎましょう。

骨を強くする食事のポイント

「AGEの食品を避け、豆乳や魚水煮缶を食す」

AGEとは砂糖や小麦粉、食品などを加熱することで発生する**焼き色や焦げなどの反応**をいいます。調理されたこれらの褐色は、体内で吸収されると、なかなか体外に排出されません。あらゆるところに溜まって、組織を破壊し、老化の原因となります。特に糖質の摂りすぎに注意が必要です。

骨のコラーゲン線維にAGEができると骨の強度が低下するリスクが高まります。

加熱によってAGEが生まれる



高AGEワースト10食品

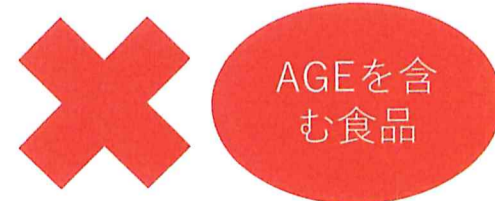
バーベキューチキン
ベーコン(焼く)
フランクフルト(5分焼く・7分茹でる)
鶏皮もも肉の皮つき(焼く)
ビーフステーキ(焼く)
チキンカツ(25分揚げる)
豚カツ
チキンナゲット
ピザ
※できるだけ生に近い状態で食べることを。

カルシウムを多く含む食品



・牛乳よりも豆乳を飲む

・ジャコや魚水煮缶を食べる



・AGEを含む食品をなるべく摂らない

カルシウムを含むおススメ食品

ジャコ(しらす)は豊富なカルシウムとカルシウムを吸収するために必要なビタミンDが含まれています。大豆イソフラボンは、女性ホルモンの分泌低下による骨粗鬆症の予防に効果があります。牛乳の品質は牛の飼育環境や製造方法によって左右されるので、牛乳よりも豆乳がおすすめです。骨ごと食べれる魚水煮缶は骨粗鬆症予防に役立つカルシウムが摂れます。

骨密度が低い

ちょっとぶつけどただけで骨折する

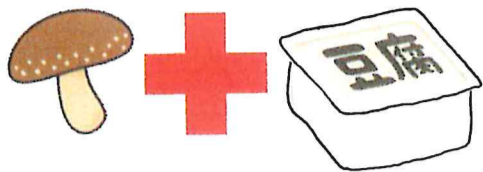
骨折するとなかなか治らない



骨を強くするメニュー 2選

カラダに効く！ 食べ合わせ

組み合わせ



シイタケには骨粗鬆症の予防効果のあるビタミンDに変化するエルゴステロールを多く含みます。また、豆腐と組み合わせることでカルシウムをプラスしてくれます！

おすすめメニュー <湯豆腐のきのこあんかけ>



レシピ

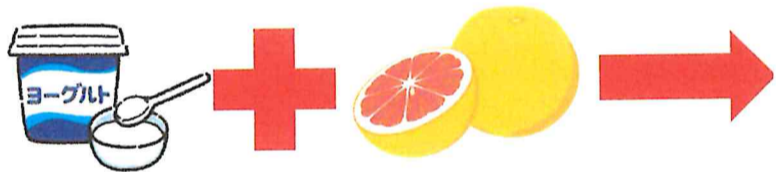
- ①豆腐は4等分に切りボウルなどに入れ、昆布と一緒に熱湯に浸して10分程おき温めます。
- ②シイタケは軸を取って薄切りにし、しめじは小房に分け、えのきだけは石づきを取って半分の長さに切ります。
- ③鍋に調味料A、②を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ④温めた豆腐を器に盛り③をかけ、細かく斜め切りにした万能ねぎをのせます。

材料(2人前)

- ・絹ごし豆腐 (200g)
 - ・昆布 (1枚)
 - ・シイタケ (2個)
 - ・しめじ (50g)
 - ・えのきだけ (50g)
 - ・水溶き片栗粉 (適量)
 - ・万能ねぎ (適量)
- 調味料A
- ・だし汁 (200ml)
 - ・醤油 (大さじ1)
 - ・みりん (大さじ1)
 - ・おろしわさび (小さじ2)

カラダに効く！ 食べ合わせ

組み合わせ



ヨーグルトはコレステロールの吸収を抑え、減少させる働きのほかに、カルシウムも乳酸菌の働きによって吸収されやすくなり、イライラの解消や骨粗鬆症の予防に効果的です。また、グレープフルーツのビタミンCはカルシウムの吸収をサポートしてくれます！

おすすめメニュー <グレープフルーツフルーツヨーグルト>



レシピ

- ①器にヨーグルトを入れます。
- ②グレープフルーツの皮を暑く剥き皮目に沿ってカットします。
- ③カットしたグレープフルーツを乗せます。
- ④お好みでハチミツをかけます。

材料(一人分)

- ・ヨーグルト(加糖) (100g)
- ・グレープフルーツ (1個)
- ・ハチミツ (お好みで)

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！



菅野 裕太郎
(すげの ゆうたろう)
柔道整復師、栄養士

元気な骨を持ち続ける為にも
カルシウムとともに食品の組み合わせを気にすることで健康長寿の延伸を！