

いしき料食品学⑦

管理栄養士・野菜ソムリエ
シーフードマイスター

民野 摂子

表1 食品特性(栄養価)の比較

	牛乳	ちりめんじゃこ	みず菜	小松菜
カルシウム	110mg	520mg	210mg	170mg
リン	93mg	860mg	64mg	45mg
食塩相当量	微量	6.6g	微量	0g
吸収率	◎	○	△	△

※各成分値は食品100g当たり
(7訂日本食品標準成分表2015より)

※◎○△は、カルシウム吸収率の相対的レベルを示す(◎=高い・△=低い)

■カルシウムの供給源は？
骨の健康のために摂りたい食品と言え、まず乳製品を思い浮かべられる方が多いのではないだろうか。乳製品は、手軽に摂れるという利点に加え、カルシウムの吸収率が高く、積極的に摂りたい食品群のひとつです。

ただ、乳製品だけでカルシウムをまかなうとなると、カロリーや脂質の摂り過ぎも心配されます。100g当たりで比較すると、小

骨の健康と食生活



骨の健康維持は、自立した生活を送るために不可欠。厚生省(H22年度国民生活基礎調査によると、骨折・転倒は、介護要因の上位にあり、関節疾患と合わせると、脳卒中に次ぐ第2位の位置を占めています。

魚は勿論のこと、みず菜、小松菜、大根の葉などの一部の緑黄色野菜にも、牛乳以上のカルシウムが含まれています。

それぞれ一長一短(表1)があり、前述したように、吸収率では乳製品に軍配。100g当たりの含有量では小魚が突出しますが、多食すると塩分の摂り過ぎに。リンは、骨の重要な構成成分ですが、一般に現代の日本人の食生活では過剰摂取がみとされており、その含有量も気になる場所です。

野菜は、吸収率では劣るものの、カロリーや脂質、塩分は低く、それまた魅力的です。単独の食品群のみではなく、組み合わせるようにした方が、賢い摂り方と言えるでしょう。

■ビタミンDとK

―偏食が招く骨の弱体化―



健康な骨の形成のためには、ビタミンDとKの摂取も重要です。

ビタミンDは、カルシウムの吸収や骨への沈着を高めるために必須の栄養素。不足すると骨軟化症などの欠乏症を引き起こします。

また、成人、特に高齢者のビタミンD不足が長期にわたると、骨粗しょう症性骨折のリスクが高まると言われています。

ビタミンDの主な摂取源としては、魚類一般と乾椎茸、キノコ類が挙げられます。魚が優れた供給源である一方、殆どの食肉には、微量しか含まれないため、肉食への偏重は注意が必要です。

ビタミンKは、骨にカルシウムを沈着するのを助ける働きがあり、骨粗しょう症の治療薬としても用いられている成分です。主な供給源は、緑黄色野菜、海藻類、納豆など。



必要量の一部が、腸内細菌によって合成されることもあり、健康な人であれば、欠乏の心配は殆どありません。ただし、野菜がらなど、極端な偏食の場合は、不足になりかねず、食生活の見直しが求められます。

■その他の成分

骨の健康のためには、実に多くの成分が関与しています。

【マグネシウム】

カルシウム、リンと並び、骨の材料として重要です。ナッツ、豆類、未精製の穀類、ヒジキ、ワカメなどの海藻類、ホウレン草、ツルムラサキなどの野菜が、供給源として期待できるでしょう。

【タンパク質】

ミネラル分以外の骨の主成分。肉・卵・魚・大豆などの主菜をきちんと摂っていれば、不足になることは、まずありません。炭水化物だけで食事を済ます人は要注意です。

【β-クリプトキサンチン】

機能性表示食品の生鮮食品第一号として、消費者庁に受理された温州ミカン(届出三ヶ日町農協)に特異的に含まれる成分。骨の代謝を助けて、骨の健康に役立つとされています。含有量は温州ミカンには及ばないものの、他の多くの柑橘類にも含まれています。



■主食・主菜・副菜を揃え、果物・乳製品を加えて

骨の健康に関与する成分は、他にも、ビタミンC、鉄・銅・亜鉛・マンガンのようなミネラル、イソフラボン等、枚挙にいとまがありません。こんなに沢山あると、毎日の食事の中で、ひとつひとつの成分が摂れているかをチェックするのは大変です。主食・主菜・副菜を揃え、乳製品、果物を加えた食事構成を意識しましょう。難しく考えなくても、骨のための食事も調うは可能です。骨の健康は、健康寿命の要。ご自身の食生活が合格点といえるかどうか、今一度振り返ってみましょう。