

カルシウム吸収アップのために(4) カルシウムって どのくらい必要なの?

カルシウムは日本人に唯一といってもよいほど不足している栄養素といわれます。1日の必要量600mgに対して、実際の摂取量は570mg程度というデータも発表されています。また、1日の必要量も欧米では一般に1000mgとされており、それからすると60%に満たないレベル……欧米人との体格や食生活全般の違いを考えると、確かに不足しているといえそうです。さらに1日600mgという摂取量はあくまで目安で、年代ごとに異なるのも当然。さらにはこの推奨値はGHQが日本に進駐した時期に現実的な摂取量を換算して設定されたとも言われています。

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>

骨を元気にするカルシウムレシピ

豆アジの南蛮漬



材料 (3~4人分)

- ・豆アジ: 10~12尾
- ・たまねぎ: 1/2個
- ・にんじん: 1/4本
- ・万能ねぎ: 2~3本
- ・片栗粉、揚げ油: 各適量
- ・南蛮酢A
 - 和風だし300cc
 - 薄口しょうゆ50cc
 - 酢100cc
 - 砂糖大さじ2
- ・かつおぶし30g

作り方

- 1 豆アジは丸のまま軽く洗って水気をふきとる。
- 2 たまねぎ、にんじんはせん切りにしておく。
- 3 揚げ油を熱し1に片栗粉をまぶしてカラリと揚げる。
- 4 容器に3を並べ、上に2の野菜をのせて、熱々に熱した南蛮酢を流し入れてそのまま冷蔵庫で1晩おく。
- 5 器にアジと野菜類を彩り良く盛り、万能ねぎのせん切りを天盛りにする。

ひと山で売られている豆アジの鮮度の良いものを見つけたらたくさん買ってください。唐あげで楽しんで残りを南蛮漬に。南蛮酢さえ覚えればカンタンです。日持ちもします。

エネルギー
1人分
約 **220** kcal

カルシウム
1人分
約 **35** mg

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>

いますぐチェック! あなたの骨は健康ですか?『50代までの方』

チェック内容	配点
1 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど乳製品をあまりとらない	2
2 丸ごと食べられる小魚・海藻をあまり食べない	1
3 豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない	1
4 大量のアルコールを毎日飲む	2
5 タバコは吸う	2
6 天気にかかわらずほとんど毎日外出はしない	2
7 定期的な散歩、ウォーキングなどをしていない	2
8 家族・親類に骨粗鬆症と診断された人がいる	2
9 ダイエットの経験がある	1
10 どちらかという細身で BMI 値は18 以下だ ※BMI 値の求め方 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)	2

あてはまる項目の点数を合計してみましょう。

0~3 点 今のところ、骨は大丈夫そう

4~9 点 ちょっと心配。もしかしたら骨量が減っているかも

10~17 点 骨量が減っている可能性があります

監修 林 泰史 / 原宿リハビリテーション病院 名誉院長

骨の健康度をチェック!

<http://www.richbone.com/check/bone/>

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 骨密度測定をする部位によって、要治療ラインが違いますか。どの部分の測定値を参考にすれば良いのでしょうか。

こたえ 骨密度は、全身の骨格は部位によって異なります。また骨密度測定器の種類によっても測定値が異なります。骨粗しょう症の治療は骨折予防が目的です。例えば、腰部と橈骨(肘から手首までの骨)の骨密度であれば、腰部の骨密度が低い場合には橈骨が低い場合よりも注意が必要です。

変形性ひざ関節症とは?

進行期の変形性ひざ関節症では、軟骨の磨耗がさらに進み関節の土台の骨(軟骨下骨)が露出した^{なんこつかこつ}り骨棘^{こつきよく}といった骨そのものの変形が生じたりします。この状態では、ひざを動かしたり立って歩いたりするたびに硬い骨同士が直接ぶつかり合うため強い痛みを生じ、曲げ伸ばしの制限も高度となり日常生活において大きな障害となります。

変形性ひざ関節症(進行期)



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/ill.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。

危険度チェック!!

あてはまることはありませんか?

- CHECK 1 40歳代以上の女性である
- CHECK 2 太っている(BMI値が27以上)
※BMI値の求め方 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- CHECK 3 O脚である、またはX脚である
- CHECK 4 靴の外側が擦り減っている
- CHECK 5 筋肉が少ない、筋力が弱い
- CHECK 6 激しい運動をしている(していた)
- CHECK 7 靭帯、半月板などひざのけがをしたことがある

あてはまる項目が多い方は、それだけ変形性ひざ関節症になりやすいといえます。歩きはじめや階段の昇降時に痛む、ひざの曲げ伸ばしがつらいなどの症状がある方は、早めに整形外科医など専門家にみてもらいましょう。

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/catego08.htm

質問

左ひざをしっかり曲げて伸ばす際に、異常な音が生じ、伸ばし切る寸前に、「ぐっ」という音がしないと、力が入らず、しっかりと立ってられない状況になります。

こたえ

ひざ関節は、動くこと(可動性)と支えること(支持性)という2つの機能を有しています。そのために、ひざ関節の中にはクッションの働きをする軟骨や半月板、関節を包み込む関節包、潤滑液となる関節液をつくる滑膜などがあります。ひざの曲げ伸ばしに伴って生ずる音は、これらの構造物が接触したり擦れたりして生ずることが多くほとんどの場合心配はありません。ただし今回の場合、音だけでなく強い引っかかりがあるので、半月板が原因の可能性も考えられます。整形外科の先生の診察を受け、レントゲンやMRIによる検査を受けることをお勧めします。

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