

# 健康のためのワンポイントアドバイス



## 骨や筋肉の老化を防ぐために青魚を食べよう!

加齢とともに骨や筋肉が弱ってくることは避けられません。今回は加藤先生の筋肉減少に関する話題でしたが、骨も同様に減少してきて骨粗鬆症と呼ばれる状態になります。

従来、骨粗鬆症の予防にはカルシウムの摂取が叫ばれてきました。カルシウムは元来吸収の悪い電解質ですが、加齢とともに更に悪くなるため高齢者では1日1000mgの摂取が勧められています。

しかし、最近ではカルシウムだけではなく、カルシウムが沈着する場所である骨のコラーゲンも年とともに減少するため、骨粗鬆症の予防としてタンパク質の摂取も重要とされています。これは筋肉減少の予防にもつながることで、ちまたでは『年を取ったら肉を食べ』と言われていたようですが、獣肉にはカルシウムもビタミンDもほとんど含まれていないため、骨のためには効率の悪い食材と言えます。

医学的には骨のコラーゲンと筋肉の両方を維持するためのタンパク質としては魚のタンパク質、特にカルシウムやビタミンDを多く含むサバなどの青魚がお勧めです。更に筋肉の再生にはロイシン(下図参照)など分枝鎖アミノ酸と呼ばれるやや複雑な構造をしたアミノ酸が、筋肉の材料となるだけでなく筋肉の再生を刺激することがわかってきました。ロイシンを多く含む食材としても魚は優れた食材です。そういう意味では『年をとったら青魚を食べ』と言った方が良いかもしれません。

しかし、ある程度の硬さの食材を食べるための歯の健康と骨・筋肉に刺激を与えるためのウォーキングなどの運動が必要なのは言うまでもありません。



〈文 愛知医療学院短期大学 教授 種田陽一(医学博士)〉

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



ささ身と野菜のさっぱり和え

### 【材料 2人分】

- 鶏ささ身 …… 120g(2本)
  - 玉ねぎ(薄切り) …… 100g(1/6個)
  - パプリカ(薄切り) …… 15g(1/6個)
  - 大葉(千切り) …… 2枚
- A { ごま油 …… 小さじ1/3  
 ぽん酢しょうゆ …… 小さじ2
- ポリ袋  
 キッチンペーパー

### 【作り方】

- 1 ポリ袋にA、パプリカを入れて混ぜ合わせる。
- 2 鶏ささ身は、皮とすじを取り、ゆでる。  
ゆで上がる直前に玉ねぎもさっとゆでる。
- 3 ゆでた鶏ささ身を食べやすい大きさに割く。
- 4 キッチンペーパーで、鶏ささ身と玉ねぎの水気をふき取った後、①に漬け込む。
- 5 食べる直前に大葉を加えて、器に盛る。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
ささ身と野菜のさっぱり和え	96kcal	14.6g	0.4g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### ◆管理栄養士のコメント◆

最近では、だいこんの酢漬け、きゅうりの浅漬けなど、ポリ袋を使うことがあります。今回のように和え物でもポリ袋を使うと、少ない調味料でも全体に味がいきわたります。

和え物で使う食材は、鶏ささ身のほか、豚薄切り肉、モツツアレチーズ、ホタテの貝柱、スモークサーモンなどに変えてもおいしいです。

広告

「セレモ友の会」  
 入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

## 会員募集中

セレモニー鳳凰殿 0120-09-8128  
 お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿  
 ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

## 家族葬専用ホール

# セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで  
 お気軽にご相談を…

清須市春日落合661番地  
 (やすらぎ家族葬ホール)

TEL (052) 400-3886  
 FAX (052) 401-0720

24時間365日受付  
 携帯・PHS OK 駐車場有

シ ャ ミ ニ ム ニ ュ ヨ ウ  
 0120-43-2940