

食事として楽しみながらカルシウムとビタミンD  
の効率的な摂取を狙った東京高輪病院の朝食例



## カルシウム不足を食事で解決

実りの秋、とりどりの食材に恵まれながらも、日本人はいつもカルシウムが不足している。骨の健康対策は国民的課題だ。身近で高カルシウムの乳製品が頼もしいが、吸収や骨形成などを促すビタミンDも同時に摂取したい。適度な運動も習慣づけ、若々しい美しさを保とう。

日本人のカルシウム不足は先進国中最悪の水準だ。厚生労働省の最新版「国民健康・栄養調査」(平成24年調査)では、20歳以上が1日に摂取したカルシウムの平均値は481ミリグラムで、所要量の600ミリグラムに遠く及ばない状況が長く続く。骨粗鬆症も増え続け、日本骨粗鬆症学会は推定患者数を約1300万人とする。

### 自覚ない骨粗鬆症

骨代謝疾患、抗加齢医学などの専門医で「老化か?病気か?それが問題だ。」(マガシンハウス)などの著書がある健康院クリニック(東京都中央区)の

## 骨の健康管理に ビタミンD入り ヨーグルト



細井孝之副院長  
写真右は「骨粗鬆症は骨がスカスカになり、折れやすくなる病気。手首、脚や腕の付け根を折ったり、背骨の圧迫骨折が起るまで自覚症状がありません」と注意を促す。

さらに「体内でのさび付き(酸化)、焦げ付き(糖化)は皮膚の変化、動脈硬化や認知症などに加え、骨の老化も引き起こします。老化はカルシウムとカルシウムの吸収や骨形成を促すビタミンDなどの不足によることも少なくない」と語る。

また、整形外科医でDr. KAKUKOスポーツクリニック(同渋谷区)の中村格子院長は「全身をまんべんなく動かすことで筋肉や骨、関節の良い状態が保たれます」とし、「ラジオ体操は短時間で全身運動ができます。前後左右に均等な運動で体のバランスを取ることに適しています」とアドバイス。

### 料理にもお菓子にも

気持ち良いと感じる運動だけでも効果があり、「良い姿勢で散歩するだけでも結構です。呼吸したときに一番空気が入ると感じる姿勢が良い姿勢です。いつも笑顔でいること。心を明るく保つことが幸せを運びます」。

す」。

心身の健康の礎となる食事について、臨床栄養実践協会(同大田区)の足立香代子理事長は「骨の健康管理でカルシウムが大切なことは誰もが理解していますが、カルシウム不足は『ずっと国民的な課題』と指摘し、日常的な取り組みの必要性を訴える」。

「カルシウムを簡単に取るためのモデルを示し、多くの人が意識して口に、十分な栄養を取る習慣をつくりたい」と、栄養管理室長を務めていたせんぼ東京高輪病院(現・東京高輪病院、同港区)では朝食にカルシウムとビタミンDを強化したヨーグルト(タノン デンシア)を取り入れ、現在も提供している。

「牛乳は1日の半分量に当たる350ミリグラムを取るには350ミリグラム必要ですが、カルシウムなどを強化したヨーグルトを使えば、たくさん食べられない高齢者や女性でも食事として楽しめます」。

足立理事長は野菜などの栄養価は産地や季節、栽培方法で大きく異なり、調理法にも留意が必要だとし、こう指摘する。

「食材を生で丸ごと全部を食べたとして計算されていますが、加工すれば変わります。ご飯にカルシウムを添加したり、サプリメントを使うこともできますが、日常の食事を楽しみ、習慣づけることには適していないようです。彩りの良いカラフルな食事は栄養的にも優れ、作る人の思いも伝わります。ヨーグルトは料理やお菓子にも使え、楽しみが広がっています」。