

## 健康アドバイス

### 「骨粗鬆症予防の食事」

岡山県南部健康づくりセンター  
管理栄養士 川口晶子



骨粗鬆症を予防するためには、骨の主成分であるカルシウムを1日800mg以上摂取することすることが大切です。カルシウムを多く含む食品を表1に掲げました。牛乳、乳製品や大豆製品などカルシウムを豊富に含む食品を毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

カルシウムは吸収されにくい栄養素で、成人での吸収率は30%程度です。効率よく吸収させるには、ビタミンD、オリゴ糖、適量のたんぱく質などが必要です。特にビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。魚類やキノコ類に多く含まれていますが、日光に当たることも大切です。血液中のビタミンDの80%は日光に当たることによって皮膚でつくられるからです。反対に過剰なアルコールやカフェイン、喫煙はカルシウムの吸収を低下させるので注意が必要です。カルシウムを上手にとるための基本は、バランスの良い食生活です。いろいろな種類の食品を過不足なくとることを心がけましょう。カルシウムたっぷりのお勧めレシピを載せましたので、参考にしてください。

表1 カルシウム含有量

食品名	1回量	含有量(mg)
イワシ丸干し	30g	420
ワカサギ	50g	375
低脂肪乳	200ml	260
プロセスチーズ	40g	252
干しエビ	10g	230
煮干し	10g	220
牛乳	200ml	220
小松菜	70g	203
干しアミ	10g	180
豆腐	150g	180
サクラエビ	10g	150
がんもどき	50g	135

※ 白菜の白和えのレシピは、紙面の都合上、割愛しました。田中野田ホームページのふれあい新聞104号の5頁に掲載しています。

## 雑記帳

地球温暖の影響なのか、最近の天候は明らかに変化している。夏の暑さもそうだが、雨の降り方がまるで亜熱帯地方を思わせる激しさだ。この先どうなるのだろうと心配していたが、気がつくとも早いものでもう10月だ。

英語では、October というが、ラテン語で「8番」という意味の「octo」の語に由来している。なぜ「8番」なのかといえば、ローマ暦は3月起草で数えて8番目というだけで特に深い意味はないようだ。

一方、日本では10月は神無月と呼び、節は晩秋である。立冬が11月7日、8日頃なので、晩秋の秋はこの日まで続く。

一般には、神無月には出雲大社に全国の神々が一年の事を話し合うために集まる。従って出雲以外には神様がいなくなるという意味だ。因みに出雲では神在月という。

いずれにしても、1年でもっとも過ごしやすい時期で、スポーツが盛んに行われるとともに、収穫の季節を迎え、食欲をそそられる季節だ。

さまざまな行事が行われるが、その中の一つ、地域の氏神様である白鬚宮の秋の祭典が辰巳町内会の当番で10月21日(日)に行われる。前日は田中野田町内での練り歩きもあろうが、それで済ませることなく、白鬚宮の境内に足を運び、日本人らしく氏子として秋の1日を、心豊かに過ごされることをお勧めしたい。(独り言)