

骨美人になろう

＜スポーツ栄養士 田中整形外科病院 管理栄養士 大坪 豊寿＞

夏の日焼けした肌とお別れしたい時期になりました。

色黒の私は年々元の肌に戻らなくなっているようです。

肌に年齢があるように、骨にも年齢があります。骨は肌と同じで、新陳代謝を繰り返し日々生まれ変わっています。

食生活に気をつけていないと知らない

間に骨がもろくなり、「疲労骨折」「骨粗しょう症」の病気になります。

丈夫な骨づくりで健康な身体を手に入れ、一生涯スポーツを楽しみたいものですね。

今回は骨を丈夫にする栄養についてアドバイスをしたいと思います。



スポーツ選手の落とし穴

●体脂肪を減らしている

減量のために無理なダイエットをすると、スポーツ選手に必要な栄養素が不足します。特に女子スポーツ選手は、月経異常で骨形成に悪影響を与えます。閉経後の中高年女子が、女性ホルモンの分泌の低下に伴い、骨密度の低下が起こることはご存知だと思いますが、その過程が若い女子スポーツ選手にも起こり、疲労骨折を招いています。減量は時間をかけて、極端に食事量を減らす減量を行わないようにして下さい。

●骨のために毎日牛乳を2～3ℓ飲んでいる

吸収率の良い牛乳はおすすめですが、牛乳でお腹がいっぱいになり、ご飯やおかずの食べる量が減ります。これでは、体調管理の維持が出来ません。

また、牛乳には脂肪分を含んでおり、必要以上の脂肪を摂ることになります。

●●●まず、骨の成分であるカルシウムが大切●●●

カルシウムは、日々体外へ排出されますので、毎日補給しなければいけません。スポーツ選手の場合は、1日1ℓの発汗がある場合、約50mgのカルシウムが損失します。この損失を補うには、吸収率を考慮すると約3倍の150mgのカルシウムが余分に必要となります。一般成人の1日のカルシウム必要量は600mgです。スポーツ選手の場合は約2倍の1000mg~1200mgが必要となります。



食品からカルシウムを摂りましょう

小魚：干しエビ：豆腐：ヨーグルト：牛乳：チーズ

スキムミルク：小松菜：干しひじき：切り干し大根など

●●●しかし、カルシウムだけでは骨は強くなれない●●●

カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンD（魚・卵・干しいたけなど）

マグネシウム（海藻類・魚介類・バナナ・ほうれん草など）

ビタミンK（納豆・緑黄色野菜など）

ビタミンC（いちご・いも類など）・たんぱく質など

いろいろな食品をバランスよく摂りましょう。

加工食品はカルシウムの吸収を悪くします。摂りすぎに注意しましょう！

