

豊島区生涯スポーツ推進事業講座

シニア世代の食事

丈夫な骨づくりに必要な食事・食材を学ぶ

武蔵野栄養専門学校 板垣 裕 先生

丈夫な骨とは、①柔軟性のある骨（しなる）、②弾力性のある骨（跳ねる）、③可塑性のある骨（戻る）です。これらは若いうちは十分あるのですが、残念なことに加齢、運動不足、偏った栄養により失われていきます。

では、カルシウムが詰まった骨密度が高い強い骨をつくるにはどうしたらよいでしょう。それには、「骨をつくる材料を取る」「カルシウムを吸収する」「カルシウムを定着させる」という骨のゴールドトライアングルが重要になります。骨を作る材料となるのはカルシウムCa、カルシウムの吸収を助けるのはビタミンD、カルシウムを骨に定着させるのがビタミンKです。これらの3つの栄養素が十分に摂取されないと骨は作られないということです。

カルシウム 干しえび、いわし類、こんにゃく、チーズ、牛乳、ひじき、大豆など

味噌汁の出汁は煮干しでとり、そのまま食べると効果的にカルシウムをとれます。丸のままだと抵抗のある方はちぎって使うといいでしょう。

ビタミンD マグロ、シャケ、まいたけ、えのき、きくらげなど

これらの食品を食べた後、日光に当たるとビタミンDが体内で作られます。夏は5分、冬は60分程度日光に当たるとよいといわれています。

ビタミンK ほうれん草、ブロッコリ、トマト、海藻類、チーズ、納豆、鶏肉など

骨を丈夫にするだけでなく、動脈の石灰化を防ぐ、血を止めるなどの働きがあります。

この他に骨質を強化する栄養素として**ビタミンB6**（マグロ、鰹、大豆など）、**ビタミンB12**（いわし、あさり、さんまなど）、**葉酸**（アスパラガス、ほうれん草、ブロッコリなど）がありますので参考になさってください。



あと気をつけてほしいのは、骨の吸収を妨げるものとしてリン酸塩があります。これは食品添加物としていろいろな食品に入っています。例えばハムやソーセージやプロセスチーズの粘着剤として使われていますし、中華そばのかんすいにも含まれています。リン酸塩を多く摂るときには意識して骨を丈夫にする食品を摂ってください。

次回は2月16日（金）「子どもの生活習慣病とスポーツ」をテーマに行われます。参加希望は水連事務局まで。

訃報 本連盟の副会長 月岡 透先生が平成29年12月31日に逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

水泳と健康⑩ 中高年のための運動プログラム

3. 症状別運動強度、持続時間、回数

日本体育協会では症状別に行う運動の強度や頻度を推奨しています。参考までに一部を紹介しします。

症状	強度	持続時間	頻度
健常者	最大心拍数の 65～90%	最低10分間 1日の総量が20～60分間	週に2～5回
高血圧	最大心拍数の 40～70%	30～60分間	週に3～7回
糖尿病	最大心拍数の 50～85%	20～60分間	週に4～6回
肥満	最大心拍数の 40～70%	40～60分間	週に5回 または毎日

*最大心拍数は(220-年齢)で計算できます。

60歳の人は $220 - 60 = 160$ となり、どんなに運動しても1分間に160以上には心拍数は上がりません。

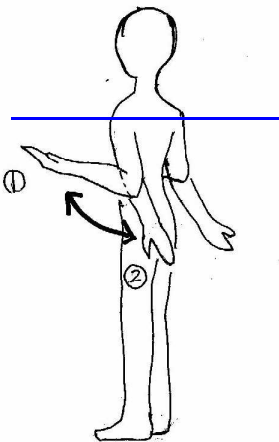
この表の見方は、60歳の肥満気味の方が運動でやせようとする場合、脈拍が64ぐらいになる運動を40分間、週に5回続けることから始め、少しずつ増やしていくとよいということです。

個人差もありますし、症状の重い軽いもありますから、まずは最低レベルから始めて、徐々に増やしていくことが大切です。

参考：「中高年のための運動プログラム病態別編」日本体育協会

アクアフィットネス講座⑩

振り袖バイバイ体操



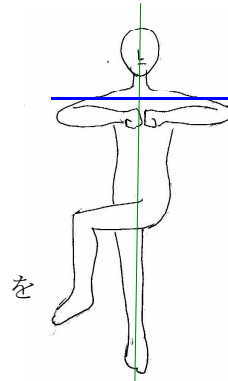
二の腕のたるみをとって美しいシルエットをつくります。

- ①肘を支点に、水の抵抗を感じながら腕を後ろに振りまわす。
- ②腕が後ろに伸び切ったら、手のひらに水の抵抗を感じながら肘を曲げた位置まで戻します

ウォーキングを始めましょう⑩

応用ウォーキング

下半身ツイストウォーキング



- ①腕と上半身は正面に向け動かないように維持し、片足を上げて腰をひねります。このとき顔に中心と軸足が一直線に。
- ②腰を十分にひねったらその足を一步前に踏み出します。

顔を中心と軸足が一直線になるように

以上を左右交互に行います。

2月の水泳教室

ハッピーマンデー(棠鴨)	5日、12日、19日、26日	毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(棠鴨)	7日、14日、21日、28日	毎週水曜日10時～
アクア&スイム(棠鴨)	7日、14日、21日、28日	毎週水曜日19時～
中上級教室(棠鴨)	2日、9日、16日、23日	毎週金曜日10時～
さくらの会(雑司が谷)	6日、13日、20日、27日	毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	6日、13日、20日、27日	毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	1日、8日、15日、22日	毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	1日、8日、15日、22日	毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	7日、14日、21日、28日	毎週水曜日9時15分～

