

運動と健康・体力づくり⑤

教育委員会社会体育課

骨粗しょう症予防と運動

（カルシウム不足と運動不足が骨粗しょう症を招きます）

日本人に唯一不足している栄養素がカルシウムです。なぜ？それは現代の生活にカルシウム不足を起こしやすい要因が多いからです。まず、たん白質をとりすぎる食生活が問題です。たん白質の過剰摂取はカルシウムを尿に排出します。それからストレス。ストレスが増加すると、カルシウム消費が増大します。そして加工食品などによる食品添加物がカルシウムの吸収を妨げます。

これらの要因をさらに増大するのが現代人の運動不足と紫外線不足です。運動で骨に刺激を与え、紫外線（日光）を浴びて体内のビタミンD合成を活性化しないと、ますます体内のカルシウムの吸収が悪くなります。こうして運動不足とカルシウム不足が重なって、現代人の骨はどんどんもろく弱くなっているのです。









（骨がスカスカになる病気です）

皮膚や爪と同じように骨も絶えず新陳代謝を繰り返しています。ところが古い骨が壊されるスピードに、新しい骨がつくられるスピードが追いつかなくなると、骨の量はどんどん減ってしまいます。太さは変わらなくても、中がスカスカになってやせていくのです。この状態が骨粗しょう症です。

ろくなっています。こうなると脊柱が体重を支えきれなくなって腰痛を起こしたり、つまずいて手や尻もちをついただけでその部分の骨が折れたり。しかもその骨折がなかなか治りません。普通でも40歳をすぎると骨の量が減りはじめます。これに日頃のカルシウム不足が加わって、骨がもろくなるのです。

骨粗しょう症の骨をレントゲン写真で見ると、軽石のようにスカスカでも

現在は大学病院や保健所でも骨ドックが実施されています。

●女性である 	●運動不足だ 	●閉経をむかえた 	●タバコをたくさん吸う 
●長いこと病気でふせていた（いる） 	●家族に骨粗しょう症の人がいる 	●あまり日光に当たらない 	●カルシウムが不足がちだ 

骨粗しょう症 予防には



カルシウムいっぱいのお食事を！

欧米人に比べて、牛乳を飲む量が少ない日本人。それだけでもカルシウムが不足しがちです。最低1日600mg（閉経後の女性は1日1000mg）のカルシウムを！しかしまとめてとってダメ。かえって吸収率が下がります。3度の食事に分けてきちんととりましょう。

●これで200mgのカルシウム

乳製品	牛乳200ml ヨーグルト200g プロセスチーズ30g（厚さ7mm約2枚）
小魚類	干しエビ10g（約1/4カップ） 煮干し30g（約1/2カップ） 丸干しイワシ15g（約2尾） ウカサギ25g（約5匹）
豆類・豆製品	大豆80g 木綿豆腐150g（約1/2丁） がんもどき60g（約1/2個） とうもろこし40g
海藻類	干しヒジキ15g（約1/4カップ） 生ワカメ100g（お椀に山盛り1杯） コンブ40g
野菜類	コマ20g（約大さじ4杯）
野菜類	小松菜80g（約1/4束）

●ビタミンDの多い食品

干しシイタケ、イワシ、カツオ、鰹など

適切な運動をしよう！

カルシウムをいくらしっかりとっても、それが十分利用され、骨の新陳代謝が活発にならなければ、骨は丈夫になりません。そのためには運動が必要で、運動によって骨に刺激が伝わり、骨をつくる細胞を活性化させます。だから運動習慣のある人のほうが骨は丈夫です。

日頃から足腰を鍛え、からだを動かすクセをつけてください。ウォーキングやジョギングを1日30分～1時間。それが無理なら、せめて立っている時間と歩いている時間を増やして下さい。体重を支えて立つということは、それだけで骨に刺激を与えていることとなります。

日光に当たろう

太陽の紫外線には、皮膚の下などにあるプロビタミンをビタミンDにかえる働きがあります。そのビタミンDがカルシウムの吸収を促進します。1日30分ぐらいは散歩をしたり、戸外に出てすごしましょう。ただし強すぎる紫外線はからだに有害になることもありますので、とくに夏は涼しい時間に外に出ることを心がけて下さい。一日中社内ですごす人、家にこもりっきりの方は、とくに意識して散歩の時間を設けましょう。

黒埼町の今昔

執筆 宮田栄門

新聞からたどる黒埼の歴史

ミルクに米の粉とさとうを入れた時代、黒埼村では電熱釜で栄養パンを製造。

敗戦間もない黒埼村へ松村農林大臣が視察
昭和二十年十二月二日記事
食糧危機打開へ県下唯一電熱釜利用の黒埼村、将来は「型字童に栄養パン」を。

定、作業場建設に着手した。資材は更生金庫から電熱釜、電動機、煮沸釜、酒樽、桶、石臼等の譲渡を受け、又国の幹旋によって亜鉛板二十枚の配給を受けて漸く二基を建設したが、これは将来十基まで拡張の計画である。

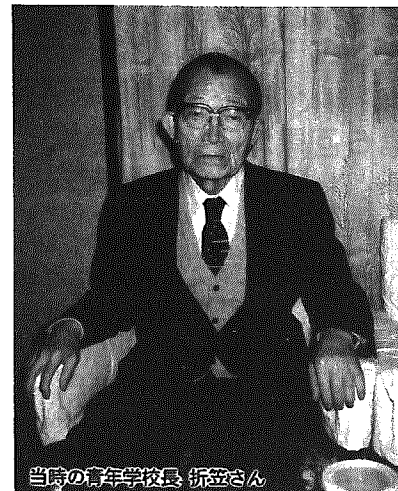
であり、将来は更に八基を増設すべく計画すでにこれが耐火煉瓦も入手済みであり、電熱利用としては現在県下ただ一ヶ所であるだけに今後の成果を注目されている。なお、原料である野草、蝗をはじめ未利用資源も今後は国民学校児童に採取させパン焼釜を入れてパンの製造を行い学校給食に当てる栄養粉食の計画もしており、これによって児童の中食問題も解決できると期待されている。

はそれより僅か四ヶ月後の十二月二日の新聞記事である。見出しに「粉食で学童に栄養パンを、県下唯一電熱利用の黒埼村」とあり、戦後の食糧危機打開のため県下の先鞭を切って黒埼村で代替食品の製造がはじめられたというのである。

衣、食、住とすべてに恵まれた現代の人たちは、サツマ芋の葉やつるから、稲を刈ったあとに出る葉や茎（マサレ）、まで加工して食べようとした、当時窮乏のどん底にあった国民の食糧事情はどうなっていたかと思われ、資料によって戦中から戦後にかけての食生活の実態を紹介する。

打ち続く戦争による食糧不足から、十六年二月全県下いっせいに飯米配給通帳制が実施され、普通の成人に一日二合9勺（四百三十五グラム）の米が配給されることになった。主食にも増して窮乏した肉、魚、野菜などの副食物の自由販売が禁止され、次いで食塩、味噌、食用油、肉、卵、乳製品も隣組を通じて配給制となった。主食は配給量こそ以前と変わりはないが、質がどんどん低下した。十八年ごろになると代用食としてサツマ芋、ジャガ芋、小

注 ■は判読不明文字。



当時の青年学校長 折笠さん