

宮前“食”物語

MIYAMAE FOOD STORY

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？

今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、筋肉・骨・肌などを食事で再生させるためのアドバイスです。

食事で身体を再生しましょう!!

加齢と共にこんな身体の衰えを感じることはないですか？

- ◎階段を上るのがつらい、筋力が弱った。
- ◎皮膚が乾燥してカサカサ、弾力がないのが気になる。
- ◎骨粗しょう症と診断されたことがある。

身体の機能を維持するには、一番に食事をするのが重要です。加えて適度に体を動かし、今現在の体力・筋力・骨密度などを少しでも低下させないように維持していくことが大切です。

●筋肉・骨・肌の再生を高める食事のポイント

*たんぱく質をとる

筋肉も肌もたんぱく質で作られます。また骨や肌の質を高めるコラーゲンもたんぱく質の仲間です。骨折を防ぐためにも骨を支える筋肉は、しっかりしている必要があります。しっかりとした筋肉を作るには適切な量のたんぱく質が必要です。たんぱく質は、なるべく朝・昼・夕の3食均等にとることが大切です。筋肉を蓄える意味でも、その方が効果的だと言われています。高齢になると一日に必要なとされるたんぱく質量は、体重1kgあたり1.2~1.5g程度とされています。例えば、体重60kgの方であれば毎日72g~90g程度となり、これを3食に分けてとることになります。(ここで言うグラム数は、肉や魚の総重量ではなく、その中に含まれている栄養素のたんぱく質量を指します。)たんぱく質は、肉・魚・大豆・卵・牛乳・乳製品に豊富に含まれます。これらを一日で両手にのるくらいの量を目安に食べるといいですね。

【たんぱく質を含む食品例】

- ※1回分の量(それに含まれるたんぱく質量)
- ◎豚ロース80g(約16g)
 - ◎卵1個(約6g)
 - ◎木綿豆腐100g(約7g)
 - ◎納豆1パック45g(約7g)
 - ◎牛乳200ml(約6g)
 - ◎ごはん普通盛り150g(約3g)
 - ◎食パン6枚切り1枚(約6g)

腎臓の機能が低下している人は、たんぱく質のとりすぎに注意が必要です。

*バランスのとれた食事をとる

せっかくとったたんぱく質が、効率よく体の中で使われるためには、ごはんやパン・麺を使った料理(主食)でエネルギーをしっかり補い、野菜・海藻・きのこ類・芋類を使った料理(副菜)でビタミンやミネラル類をしっかりとることがとても大切です。またビタミン類やミネラル類の中には、筋肉や骨、肌を作るうえで大切な働きをするものがそれぞれにあります。色々な食品を組み合わせ、毎食『主食』+『主菜』+『副菜』の揃った食事を心がけましょう。

【筋肉・骨・肌をつくるために必要なビタミン・ミネラル類の働きと多く含む食品の例】

★ビタミンA

- 働き:肌や粘膜の代謝を正常に保つ。
- 食品例:レバー・あんこう肝・銀だら・ホタルイカ・緑黄色野菜(人参・かぼちゃ・ほうれん草・モロヘイヤ・豆苗など)

★ビタミンB2・B6

- 働き:たんぱく質の代謝や合成を助け筋肉や骨・肌の発育を促す。
- 食品例:【B2】レバー・うなぎ・牛乳・納豆・卵・ヨーグルト・魚肉ソーセージ・アーモンド・きのこ類など
- 【B6】レバー・まぐろ・カツオ・鶏ささみ・さんま・鮭・バナナ・くるみ・赤ピーマンなど



★ビタミンC

- 働き:肌や骨、腱など身体を構成する重要なたんぱく質であるコラーゲンの合成を助ける。抗酸化作用で美肌を保つ。ビタミンEの働きを助ける。
- 食品例:赤ピーマン・ブロッコリー・菜の花・カリフラワー・小松菜・じゃが芋・甘柿・いちご・キウイフルーツなど

★ビタミンD

- 働き:体内のカルシウム吸収を促して骨を増強する。筋肉の合成を促す。
- 食品例:いわし・さんま・鮭・しらす干し・きくらげ・マイタケ・干しシイタケなど

★ビタミンE

- 働き:抗酸化作用で肌の老化を予防する。
- 食品例:アーモンド・落花生・かぼちゃ・アボカド・ひまわり油・はまちなど



★ビタミンK

- 働き:骨にカルシウムを定着させるたんぱく質の合成を助け、骨を強くする。
- 食品例:納豆・モロヘイヤ・ほうれん草・小松菜・大根の葉・豆苗・ひじき・わかめなど

★カルシウム

- 働き:骨や歯の成分となる。
- 食品例:牛乳・チーズ・ヨーグルト・木綿豆腐・小松菜・大根の葉・モロヘイヤなど

*脱水に注意

高齢者は、冬場も夏場と同じように脱水に注意が必要です。乾燥しがちな冬はエアコンの暖房やこたつなどで湿度が下がり、皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われます。水分を多めにとりましょう。食事からも水分摂取ができますので、バランスの良い食事を3食きちんと食べましょう。

*腸内環境を整える

便秘になると肌が荒れてしまう・・・という現象は身に覚えのある方が多いかもしれません。このように肌荒れは偏った食事や不規則な食生活などで腸内環境が悪くなることが関係しています。つまり腸内環境を整えることは、いきいきとした肌を作るために欠かせないポイントと言えます。また骨を強くする働きを

もつビタミンKは、腸内細菌によって食物繊維やオリゴ糖を材料に作り出すことが出来ることもわかっています。腸内環境が乱れ、腸内細菌の働きが弱まるとビタミンKをスムーズに作る事が出来ません。さらに最近では、腸内環境が筋肉の合成にも関わっているという報告もあります。筋肉や骨・肌を健康的に維持するためにも腸内環境を整えることは大切です。

腸内環境を整えるには大腸の中の善玉菌を増やすことが効果的です。それには

- ・ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、納豆、味噌、キムチなどの発酵食品
- ・善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖が多く含まれた食品(大豆・たまねぎ・ごぼう・人参・アスパラガス・ブロッコリー・さつまいも・バナナなど)

をとるとよいでしょう。ぜひ毎日の食事にとり入れてみてください。腸内環境が整うと

- ★病気の予防や症状の改善につながる
 - ★体が美しくなる、肌が美しくなる
 - ★ストレスに対する耐性が向上する
- など、良いことがたくさんあります。腸からはじめる長寿生活を始めてみませんか。



●長芋を使った和風チキンドリア



- 材料(2人分)
- ・長芋:150g
 - ・豆乳:150ml
 - ・味噌:大さじ1
 - ・ご飯:2膳分(240g)
 - ・鶏むね肉:150g
 - ・酒:小さじ2
 - ・菜の花:30g
 - ・長ネギ:40g
 - ・サラダ油:小さじ2
 - ・めんつゆ(3倍希釈):小さじ1
 - ・ピザ用チーズ:40g
 - ・きざみのり:少量

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、酒を振る。菜の花は3cm長さ、長ネギは斜め薄切りにする。
- 長芋ソースを作る。味噌を豆乳で溶き、すりおろした長芋を加えよく混ぜる。
- フライパンに油を熱し、鶏肉・長ねぎ・菜の花の順に火が通るまで炒める。めんつゆを加えて味を調える。
- ③に②を加え全体を混ぜる。
- 皿にご飯を広げ④を上からかける。チーズをのせてオーブントースターで、こんがりとし焦げ目がつくまで加熱する。仕上げにきざみのりや青ネギをちらすと良い。

※動物性たんぱく質は筋肉の原料
 ※腸内環境を整える善玉菌を増やす発酵食品(味噌・チーズ)→肌の状態も整える
 ※春の旬の野菜である菜の花→栄養価高く元気な体
 ※エネルギー源にご飯適量→筋肉をやせさせない
 ※ホワイトソース代わりに長芋ソース→和風で落ち着く

栄養成分表示(1人分当り)
 エネルギー 482kcal たんぱく質 30.9g
 食塩相当量 1.5g

●文・レンシビ・写真:栄養士みやまえ応援団
 ●参考資料:健康長寿ネット・NHK健康ch e-ヘルスネット・Beyond Health 京都府立大学・食品成分表2021 健康製薬TRIALMAGAZINE