



こんにちは、Miyaco  
です😊みなさんお元  
気ですか？  
今回は前回の免  
疫ケアアップに引き続  
き、身体について  
...調べてみました。  
ようきおつきあい  
...ください。

ミヤコ メール No.116  
2021年 夏号 by 宮崎製作所

骨と筋肉

骨の量は、だいたい20~40代がピークで、その後は着実に減っていくそうです。スカスカにふたり、弱くふたりすると骨折しやすくなるのは、とくに配になってしまいます。そして骨そのものを鍛えるトレーニング方法がほとんどないのだそうです。

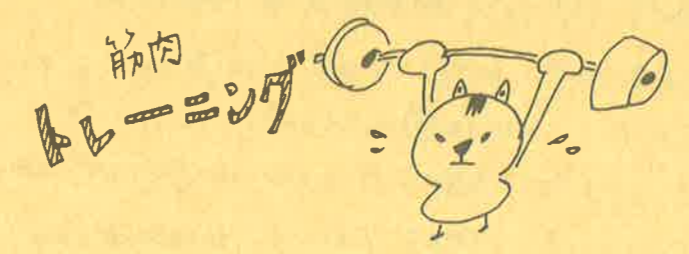
筋肉は加齢によって減りやすくなります。若い人でも、使わないでいると衰えていきます。たとえば、1日中ベッドで寝たきりで過ごす、1日で筋肉は0.5%、筋力は1%ほど落ちるそうです。

なんだか悲しくなってしまうかもしれませんが、ここで朗報です!!

筋肉が動くことで骨は刺激を受け、骨密度が増して強くなるという相関があります。つまり、筋トレをして筋肉を増やすことは骨粗しょう症の予防にもつながるのであるのです! また、筋肉を鍛えると骨や関節をしっかり支えることができ、転倒予防につながります。

さらに、筋肉はいくつになっても、栄養・筋トレ・休養によって増やせると、強くなるそうです。歳だからといって諦めることはありません。

むしろ歳をとったらさらに注意して栄養・筋トレ・休養に励むべき、と思います。



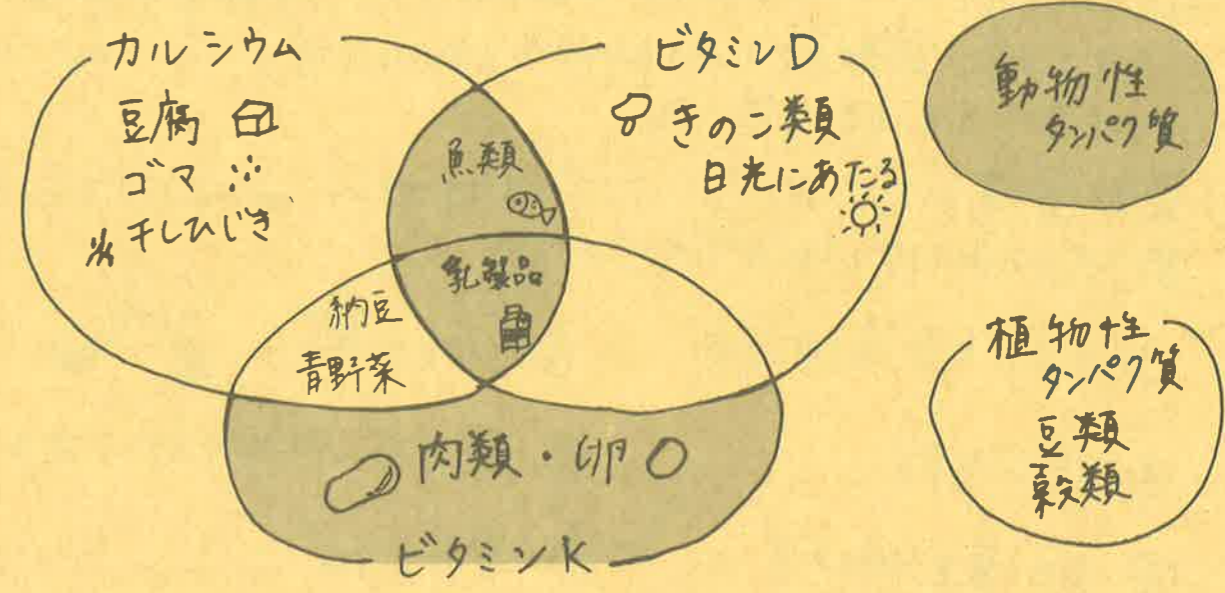
骨と筋肉のための食事法

まず、骨の密度を上げるためには、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKといった栄養素を積極的に取る必要があります。

骨の大部分は、カルシウムでできています。カルシウムは骨にとっても血液にとっても大切で、血中のカルシウム濃度が低くになると、体は骨を犠牲にしてでも血中濃度を上げようとして、骨から血液へカルシウムを移動させるのです。

カルシウムの吸収を助けるのがビタミンDで、日光浴をすることで私たちの皮膚で少し合成できます。

ビタミンKはカルシウムが骨に沈着する際に重要な役割を果たします。ビタミンKが欠けると、骨の量が減ってしまいます。



筋肉のためにはタンパク質が必要ですが、動物性タンパク質だけに片寄らずに植物性タンパク質も一緒に摂取することが重要です。バランスよくとることで吸収がよくなります。

ここまで調べてきましたが、色々な食品をバランスよくとることが骨や筋肉だけでなく、あらゆる健康の秘訣ということがわかりました。手取り早い特効薬はないのです。

# NEATって何？

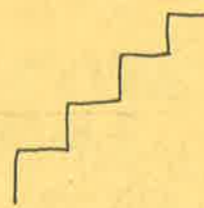
表の方で栄養・筋トレ・休養とお話しましたが、運動習慣のない人がいきなり激しい筋トレを行うとかえって身体を痛めてしまいうるそうです。日常生活のなかで活動量を増やしていく方が気軽に取り組みやすい気がします。

私たちの身体活動はスポーツなどの「運動」と家事や通勤などの「生活活動」に分けられます。このうち「生活活動」で消費されるエネルギー量のことをNEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) 日本語では非運動性熱産生といいます。

いま注目されているのが、この「NEATを上げる」という考え方。つまり、普段の生活のなかで立ちたり歩いたりする時間を増やし、また、ひとつひとつの動作もなるべくカラダを動かすことで、活動量を多くするというものです。運動するための時間を設ける必要がないので、忙しい人でも取り入れやすいと思います。

運動習慣がない人がトレーニングを始めるなら、次のようなステップで取り入れてみてはいかがでしょうか？

- ① ふくらはぎを伸ばす
- ② 伸びをする
- ③ もも裏を伸ばす
- ④ 電車内では立つ
- ⑤ その都度動く
- ⑥ 大股で歩く
- ⑦ あえて重い荷物を持って出かける
- ⑧ 早歩きする
- ⑨ 階段を使う
- ⑩ 階段は1段飛ばして上る



できそうなことをやってみるのもよいと思います。



# カルシウムやマグネシウム

骨の健康のために重要なカルシウムやマグネシウムですが、調理すると鍋に作用して、白く点々と底に現れることがあります。ステンレスの鍋ではよく起こり目立ってしまうのですが、鍋の不良ではありません。害などもないといわれています。

調理が終わったら早めにご飯を洗ってください。お手入れとしてはクレンザーと硬めのタワシ（スポンジに付いているスコッチタワシなど）でグングンと力強く磨いてください。このとき跡が付きませんが、あまり気にせず磨いてくださる方が鍋としてはありがたいです。とても落ちにくいので完全に除くことは難しいかも知れませんが、害はありませんので、お手入れしよがらのご使用をお願いします。

今回は、オール勉強で済みませんとぜひ伸びをしてみてください😊

さて今回はミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行してまいりたいと思っております。もしも続けて読んでみたいという方がいらしたら、下記のお所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです😊

ひとことご感想など添えていただくと、とてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。

みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆

※ご連絡いただいた個人情報にはミヤコメール等の発送のみに利用し、お客本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

参考文献：今から始める「寝たきりにならない体」のつくり方  
運動習慣ゼロの人のための疲れない！ 動けるカラダをつくるテク

株式会社 宮崎製作所  
住所 959-1276 新潟県燕市小池4852-8 TEL: 0256-64-2773  
FAX: 0256-64-5928

- HP & ブログ <https://www.miyazaki-ss.co.jp/>
- Eメール [info@miyazaki-ss.co.jp](mailto:info@miyazaki-ss.co.jp)
- Instagram <https://www.instagram.com/miyazaki-seisakusho/>
- Facebook <https://www.facebook.com/miyazakiseisakusho>

