

# まなびなさんのお悩み

## ”おなご先生”の独り言の診察室

〈25〉

桜の季節も終わりました。今年も例年より開花が遅く、花冷えということもなく桜見物を楽しめた方も多かったことでしょう。その桜の木ですが、よく虫や病気がさばり、木自体もあんまり強くない木と強い木に分かれるのですじ。お人さまの骨もそのと同じで、栄養が不足するとともに縮んだり、特に年をとるとなると骨粗鬆(しょう)症になっていけのわね。そこで今回は、転ばぬ先の杖、医食同源で骨折よさらば!の巻。

- 4...血液中のカルシウムの5%を供給し、95%を貯蔵。
- 5...運動が得意いやにすゝために蝶番(ちようつがい)のように動かす。
- 年をとると、自分の体重を支えられなくなり、身長がちよんぼし

Q1・そのーでは、残る1個所は次のうちどこかいねー?

①足首②手首③首

のような骨から成り立ち、”圧迫骨折”と言われるのはこれが潰れ(ことです)、2個所目が腕の付け根、3個所目が腿の付け根です。

にすゝることが一番だと大阪大学の先生が学会で報告しちよられました。また万が一転びなさらば、



働きのあるビタミンDを内服しなさいといわね。こゝは、筋肉にも受容体があつていわね!

もふとつは、ビスフォスフォネートというもので、骨量がよゝ増え(ので、整形外科の先生方を中心に最近よゝ使用されちよいです。特に女性は、閉経しなさいと女性ホルモンがなんなつてガクンと骨密度が下が(ですけん注意を。

Q2・閉経すると何%くらい骨量が減(ますか

いねー?

①5%②15%③25%④30%

こげんも減(わけですけん、まゝ日ごろの行いならぬお手当て大切ですわね!

Q3・そのーでは、成人は1日にどのくらいカルシウムを摂りなさいと蓄積が望め(かいねー?

①1000mg②2000mg③3000mg④4000mg

まゝ頑張つてカルシウムを摂りましょや。ただし、食品によつて吸収率が異な(ますけんね!

牛乳、チーズ、ヨーグルトなんかは50%で効率が

一番だわね!

なんでかというとな乳中の乳糖とカゼインからできるカゼインホスホペプチドというアミノ酸の結合体がカルシウムの吸収を促すからですわね!

Q4・おまけの問題。

ビジキ、小魚、アラメのカルシウム吸収率はどのくらいかいねー?

①10%②20%③30%④40%

カルシウムの吸収には、ほかにビタミンC、ビタミンKも必要ですが、一番必要なのはビタミンDですじ。こゝは、魚肉やキノコ類に多く含まれちよいます。賢い奥さま方、今晚のメニューに早速牛乳、スキムミルクを使いなさいとキノコ入りの温かい鮭のクリームシチューなんかはいかがですか?

答え Q1②手首 Q2②15% Q3①1000mg Q4②20%