

平成31年 元旦

スポーツパレス便り

2019 新年号

No. 380



迎春

年頭のごあいさつ

公益財団法人富山県体育協会 常務理事
富山県総合体育センター センター長

笹林 一樹

巨人、大鵬、卵焼きではないが、若い頃から早大ラグビーの大ファンです。先日チケットを入手できたことから、秩父宮で早明戦を観戦してきました。結果は僅差での早大勝利となり、大声で応援して喜びに浸ったところでした。

しかし、会場で配布された明大スポーツ新聞の中に故北島忠治監督の言葉を見て、はっとしました。もちろん「前へ」という言葉です。早大が拡散して相手の抵抗をかわすため、横へ展開するのと異なり、明大は相手の強い抵抗をもものともせず、愚直にも一歩でもまっすぐに「前へ」進む。世の中は苦難の連続だが、その苦難から逃げずに、小細工せずに真っ直ぐに進む。諦めずに、突進し続ければ、道は開けると言われる「前へ」は、人生にとっても生き続けていることを痛感した次第です。

この「前へ」の精神で、新しき年は、本県アスリートや県民が、世界や日本での大舞台で活躍するとともに、県総合体育センターなどでトレーニングを行い、少しでも健康寿命を伸ばされることを切に願っています。

最新情報 すぐに役立つ食事と栄養

健康づくりの方からアスリートまで



健康づくりを目的にしている方もアスリートも、運動やトレーニングの成果を出すためには、毎日の食事から目的に合った必要なエネルギー量や栄養素を摂ることが大切です。食事・栄養に関する研究も日々行われており、「食」に関するいろいろな知識を知り、普段の食事に取り入れていくことが、生活習慣病の予防や体づくり、コンディションづくりの大切なポイントになります。

このコーナーでは、すぐに役立つような食事・栄養に関する最新情報をお届けしていきます。



第8回 骨を丈夫にする食事

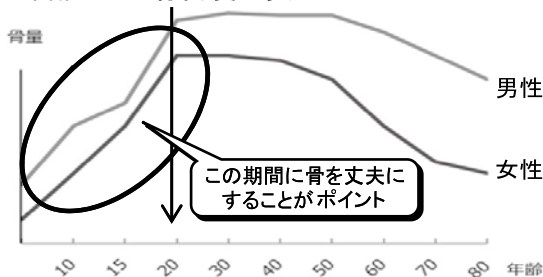


骨はいつ成長するのか？

知っていますか？

丈夫な骨も古くなると弾力を失ってもろくなります。弾力をもったしなやかで強い骨を維持するため、1つの骨は約3ヶ月、全身の骨は約3年で新しく作り替えられています。

年齢による骨密度の変化



骨量の変化を見ていくと、生まれてから20歳までは、骨量が増え続け、20歳頃に骨量はピークに達し、40歳頃まではその骨量が維持されます。その後、女性では閉経後に急激に骨量が減少します。そして、男女ともに骨量が減るにつれて、骨粗鬆症、骨折のリスクが高まっていくこととなります。骨粗鬆症は、お年寄りの病気というイメージですが、その予防は子供の頃から始め、一生続けていかなければいけません。

骨量が最も増加する時期は、男性では13歳から16歳、女性では11歳から14歳と言われています。この3年間は最大骨量の約1/4が作られるので非常に重要な時期です。

- × やせ願望によるダイエットをしない。
- × ファストフードや外食などに偏らない



丈夫な骨を作るには

20歳まではより丈夫な骨を作り、40歳までは丈夫な骨を維持し、それ以降骨量減少を抑えるためには・・・

- ◆1日3度の食事をバランスよくしっかり食べる。
- ◆骨を作るたんぱく質とカルシウムとビタミンDを食事からしっかりと摂る(次のページを参考に)
- ◆適度な運動: トレーニングによって成長ホルモンの分泌が増加。
 - ①ランニング、ウォーキング、ステップ、ジャンプなど地面に足がつく運動
 - 骨に適度な衝撃を与えることで骨形成を活性化する (週に3回1時間程度)
 - ②ウェイトトレーニング、筋力トレーニング
 - 筋肉が収縮することで骨の筋附着部が強靭化 (週に2~3回1時間程度、15~20回反復x3セット)
 - *ただし、過度な運動はカルシウム不足を起し、骨が弱くなってしまうので注意が必要
- ◆適度な睡眠: 成長ホルモンは睡眠中に分泌され、弱った細胞を修復してくれます。7~8時間の睡眠時間を確保できるよう心がけましょう。
- ◆適度な日光浴: 日常生活では、過剰に紫外線を避けない。



食事でどのくらいカルシウムを摂れていますか？

骨を作るのに欠かせないカルシウム、まずは現在の食事で十分に摂れているのか、不足しているのかを知りましょう。各項目の食品を普段の食事でどれくらい食べているか答えて、合計の点数を出してみましょう。

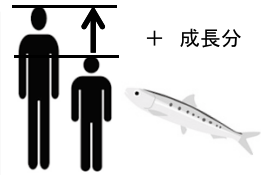
	食品名	0点	0.5点	1点	2点	4点
1	牛乳(コップ1杯)	ほとんど飲まない	月1~2回	週1~2回	週3~4	ほとんど毎日
2	ヨーグルト(1個100g)	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個
3	乳製品(チーズ1切20g、スキムミルク大1杯10g)	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
4	豆類(納豆1パック、きなこ大さじ2、煮豆小鉢1)	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
5	大豆製品(豆腐1/4丁、がんも小1個、油揚げ小1枚)	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
6	青菜(ほうれん草、小松菜、青梗菜 小鉢1杯)	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
7	海藻類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	
8	骨ごと食べられる魚(ししゃも、丸干しいわし 2尾)	ほとんど食べない	週1~2回	週1~2回	週3~4	ほとんど毎日
9	小魚(しらす干し、干しエビ 1つかみ)	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
10	朝、昼、夕食の3食を食べる	—	—	1~2食/日	欠食することが多い	1日3食食べる

合計点数	判定	コメント
20点以上	良い	1日に必要な800mg以上のカルシウムがとれています。
16~19点	少し足りない	1日に必要な800mg以上のカルシウムに少し足りません。
11~15点	足りない	1日に600mgぐらいいかカルシウムがとれていません。このままでは骨がもろくなってしまいます。
8~10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しか取れていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。
0~7点	全く足りない	カルシウムがほとんど摂れておらず、キケンです。食事全体を見直す必要があります。

20点に届かなかった人は食事の内容を見直す必要があります。しかし、カルシウムだけ摂っていたら良いのではなく、骨を構成しているタンパク質、そのカルシウムを吸収するためのビタミンDも必要です。たんぱく質、カルシウム、ビタミンDの1日の摂取目標量を参考に、日々の食事の中で摂れるように工夫してみましょう。

栄養素	摂取目標量(1日あたり)
たんぱく質	体重1kgに対して2g/kg (パレス便り378号P.2-3参照)
カルシウム	800mg以上 (スポーツ選手、成長期1000mg)
ビタミンD	5~6μg

運動をしている人、成長期の人には普通の人より1.2~1.3倍の栄養素を必要としています。特に成長期のスポーツ選手はトレーニング分と成長分をプラスしてカルシウムを摂りましょう。1回の食事では取りきれない時はおやつにたんぱく質、カルシウムを含む物を食べる等、工夫をしましょう。



カルシウムとビタミンDを多く含んだ食材は？

カルシウムを多く含む食材			ビタミンDを多く含む食材				
	1回分	カルシウム量 (mg)		1回分	ビタミンD量 (μg)		
乳製品	牛乳	200g	220	きのこ	きくらげ	2枚6g	1.7
	低脂肪牛乳	200g	260		干しいたけ	2個6g	0.8
	プロセスチーズ	20g	126	魚類	イワシ丸干し	1尾30g	15.0
	プレーンヨーグルト	100g	120		サンマ	1尾100g	14.9
魚介類	丸干しいわし	2尾50g	220		鮭	1切れ80g	25.6
	ししゃも	3尾50g	165		ブリ	1切れ80g	6.4
	ウナギのかばやき	1串100g	150	しらす干し	大さじ2 10g	6.1	
豆類	がんもどき	100g	270	日光	日光	15分(日向)	5.5
	木綿豆腐	100g	120				
	納豆	50g	45				
野菜類	水菜	100g	210				
	小松菜	1/4束80g	136				
	モロヘイヤ	1/4束60g	156				
他	青梗菜	100g	100				
	乾燥ひじき	10g	140				
	ゴマ	大さじ1/2	54				

食事以外では日光により皮膚でビタミンDが作られます。1日に15分、両手と顔を日光に当てると、1日に必要なビタミンDが確保できます。

ポイントアドバイス：カルシウムの吸収を減らしてしまう食品に注意！

- ① **コーヒー**：カフェインには利尿作用があり、カルシウムが尿と一緒に排出されてしまいます。コーヒー1~2杯/日は問題ありませんが、食事直後や、過剰の摂取は控えましょう。
- ② **リン酸(過剰摂取)**：「リン酸」はカルシウムと結合し、「リン酸カルシウム」としてたんぱく質とくっついて骨を作ります。しかしながら、リン酸がカルシウム量を上回ると、腸の中でカルシウムと結合し、吸収されないまま便となって排出されてしまいます。リン酸が多く含まれるコーラ、インスタントラーメン、一部の加工食品の摂取量は注意しましょう。
- ③ **たんぱく質(1日80g以上)、食塩(10g以上)の摂取**：カルシウム吸収率を下げる原因となります。プロテインなどのサプリメントや、塩分の多い加工食品の摂り過ぎに注意しましょう。

《参考資料提供》・ TOYAMAアスリートマルチサポート委員会委員 スポーツ栄養士 館川 美貴子
 ・ JISS 国立スポーツ科学センター アスリートの食事ベーシックテキスト
 ・ 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2006年版 (骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン製作委員会)

1月の主な利用予定

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。

また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。【12/20現在】

■ 大アリーナ

4(金)/5(土)/6(日) 立山杯中学男子バレーボール大会
12(土) 富山カップ
未来のアスリート発掘事業
13(日)/14(月) 新人バスケットボール選手権大会
19(土) U-14強化練習会 ソフトテニス競技
未来のアスリート発掘事業
20(日)/26(土) 富山県高等学校新人大会 バレーボール競技
27(日) 県シニア大会 ビーチボール競技

■ 中アリーナ

4(金)/5(土)/6(日) 立山杯中学男子バレーボール大会
13(日) 新人バスケットボール選手権大会
20(日)/26(土) 富山県高等学校新人大会 バレーボール競技
27(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦

※ランニング走路が利用できない日、および時間

4(金)/5(土)/6(日)/14(月)/20(日)の〈8:00~17:00〉 12(土)の〈8:00~12:00〉・〈14:00~17:00〉
13(日)の〈8:00~19:00〉 19(土)の〈8:30~18:00〉 26(土)の〈9:00~16:00〉 27(日)の〈9:00~17:00〉

☆☆1月の《ファミリースポーツタイム》☆☆ ※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください
【大アリーナ】10(木)/17(木)/24(木)/31(木)〈18:00~21:00〉

■ 小アリーナ

4(金) リップルRG(13:30~17:30)
9(水)/16(水)/23(水)/30(水) リラックスヨガ(10:00~11:00) 麗月(19:00~21:00)
10(木)/17(木)/24(木)/31(木) ピラティス(10:00~11:00)
20(日) 獺友会(14:00~15:00)
ビームライフル体験教室(15:00~18:00)

■ トレーニング室

営業時間はいつでもご利用いただけます

■ 測定室

3(木) (午前)個人
13(日) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
19(土) (午後)個人
26(土) (午後)個人

■ スポーツサウナ

営業時間はいつでもご利用いただけます

■ 会議室/大研修室/中研修室/小研修室

会議室および研修室の利用については、お問い合わせください

■ 50m温水プール

水球富山カップのため
12(土)~14(月) 一般開放時間はありません
全日本ジュニア水球競技選手権大会北信越ブロック予選会のため
26(土)/27(日) 一般開放時間はありません
3(木)~ 7(月) 山梨学院大学水泳部合宿
セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 飛込温水プール

4(金)~ 7(月) 富山県水泳連盟水球合宿
12(土)~14(月) 水球富山カップ
セミナー水球ジュニア (月)(水)(金)〈18:30~20:30〉
セミナーシンクロナイズドスイミング (月)(水)(木)〈17:00~18:30〉

■ 宿泊

3(木)~ 6(日) 山梨学院大学水泳部
4(金)~ 6(日) 富山県水泳連盟水球
12(土)~13(日) 富山県水泳連盟水球
26(土)~27(日) 富山県水泳連盟水球



【1月の休館日・・・1(火)、2(水)、8(火)、15(火)、22(火)、29(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇

〔平日/土曜 9:00~21:00〕
〔日曜/祝日 9:00~19:00〕

温水プールおよび
スポーツサウナは
〔平 日 14:00~20:00〕
〔土 曜 10:00~20:00〕
〔日曜/祝日 10:00~18:30〕

スポーツクリニックのお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に

日本スポーツ協会公認スポーツドクターがアドバイスいたします

●整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 1月12日(土)14:00~16:00

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談

●内科系スポーツ障害相談日(無料) 1月19日(土)/26日(土)14:00~17:00

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

●呼吸循環器系機能測定日(有料) 1月19日(土)/26日(土)14:00測定開始 (一般1,050円/児童520円)

競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

お申し込みは、トレーニング室へ 076-429-5455(代)

スポーツパレス便り No.380 平成30年12月20日 印刷:いおざき印刷(株)

発行:富山県総合体育センター/〒939-8252 富山市秋ヶ島183 tel (076)429-5455

URL : <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html> E-mail : palace@sportsnet.pref.toyama.jp