



しろひげ

White beard made of Milk

続けられる！ 明日のための健康習慣④

ご存じですか？ グルコサミンの体内での合成力は、 年齢とともに減少していきます。

関節の動きをサポートすると期待されているグルコサミンは、軟骨を構成する成分のひとつ。しかしグルコサミンは年齢とともに減少しがち。いきいきとした毎日を得るために、効率よく補いたい「グルコサミン」について、専門家に伺いました。

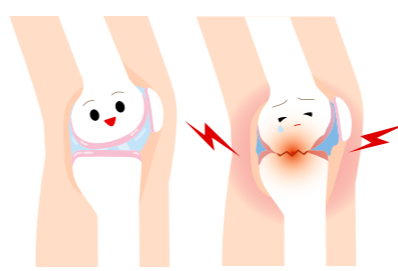
気になる関節の痛み 原因は？関節と軟骨の役割

私たちが普段、自由自在に身体を動かせるのは、関節があるからです。関節とは複数の骨のつなぎ目のことで、骨と骨の間には軟骨があります。軟骨は骨と骨とが直接こすれ合う衝撃を減らすクッションの役割を果たしているのです。

この軟骨は、無理な動作や過度の運動、または加齢によって摩耗したり変性したりして劣化します。すると、骨と骨がこすれ合い痛みが生じてしまうのです。中高年になると「立ったり座つ

たりする時に関節が痛む」「階段を上り下りするとひざが辛い」といった悩みが増えがちですね。日常のささいな動作で関節が痛むようになるのは、こうした関節と軟骨の動きの衰えが原因のひとつです。

年齢とともに 関節の機能は衰える



正常な関節 関節軟骨がすり減り骨がぶつかる

軟骨のもととなるグルコサミンは、 年齢とともに減少する

「グルコサミンは関節痛にいい」と聞いたことがありますか。グルコサミンは人体を構成する物質の一種。特に関節の軟骨を構成する物質として有名です。

たとえば、ひざ関節の軟骨は体重の圧力と運動による摩擦から骨を守る機能があります。ですがグルコサミンが不足すると、この軟骨がつくられにくくなってしまふのです。グルコサミンのほかに、最近プロテオグリカンという成分が注目されています。これはひ

ぎの軟骨の主な成分のひとつで、実はグルコサミンは、このプロテオグリカンを生成するのに欠かせない物質なのです。そのため、ひざの健康との関係が注目されています。グルコサミンは人の体内で生成されますが、加齢によって減少しつづられにくくなっていきます。グルコサミンの不足を補うためには、サプリメントなどで補給するのほひとつの方法。グルコサミンを毎日1500mg、4週間飲み続けたことで、ひざの痛みやこわばりが減少したという調査データもあります。

橋本先生おすすめ！

ひざに負担をかけにくい運動

いずれの運動も10回を3セット程度を目安に、痛みが出ない範囲で行ってください。 ※痛みが出たら中止してください。



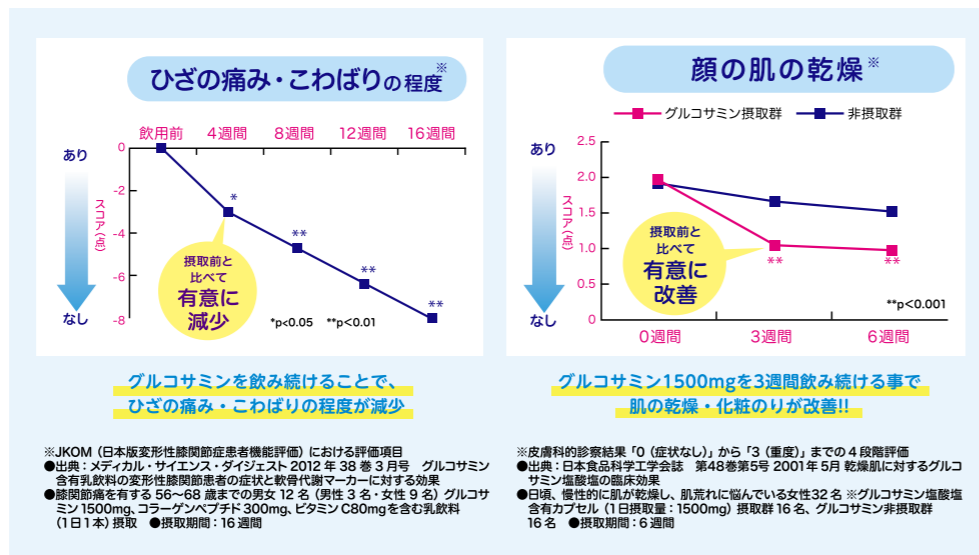
ひざが前に出ない程度の浅いスクワット



エアロバイクを漕いで運動する



足を上げる運動で、太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)を使う



※JKOM (日本変形性膝関節症患者機能評価) における評価項目
●出典: メディカル・サイエンス・ダイジェスト 2012年 38巻 3月号、グルコサミン含有乳飲料の変形性膝関節症の症状と軟骨代謝マーカーに対する効果
●膝関節痛を有する56~68歳までの男女12名(男性3名・女性9名) グルコサミン1500mg、コラーゲンペプチド300mg、ビタミンC80mgを含む乳飲料(1日1本) 摂取 ●摂取期間: 16週間

※皮膚科の診察結果「0(症状なし)から「3(重度)」までの4段階評価
●出典: 日本食品科学工学会誌 第48巻第5号 2001年5月 乾燥肌に対するグルコサミン塩酸塩の臨床効果
●日頃、慢性的に肌が乾燥し、肌荒れに悩んでいる女性32名 ※グルコサミン塩酸塩含有カプセル(1日摂取量: 1500mg) 摂取群 16名、グルコサミン非摂取群 16名 ●摂取期間: 6週間

関節の健康を保つためには、 栄養補給だけでなく 適度な運動も大切

グルコサミンはカニやエビなどの甲殻類の殻に多く含まれています。ですが、殻なので調理が難しい上に、そのままでは人体に吸収されにくいいため、毎日の食事で十分に摂ることは難しいでしょう。効率よくグルコサミンを摂取するには、サプリメントなどを利用することがおすすめです。

また、太ももの筋肉が衰えるとひざ関節への負担が大きくなり、違和感や痛みにつながりやすくなります。栄養を補給するだけでなく、適度な運動を心がけてください。

グルコサミンの1日の摂取量の目安は1500mg。一気に摂るよりも、毎日続けることが大切です。さらにコンドロイチンやコラーゲンと併用することで、より健康に役立つと言われています。自分が楽しく続けられる運動を行います。自分が楽しく続けられる運動を行います。自分が楽しく続けられる運動を行います。自分が楽しく続けられる運動を行います。

また肌の乾燥や肌荒れに悩んでいる女性にグルコサミン1500mgを毎日飲み続けてもらったところ「肌の乾燥が改善した」というデータもあります(※)。グルコサミンはその美容効果も注目されているのです。

※出典: 日本食品科学工学会誌 第48巻第5号 2001年5月 乾燥肌に対するグルコサミン塩酸塩の臨床効果

橋本 三四郎 (はしもとさんしろう)
南新宿整形外科リハビリテーションクリニック院長。医学博士。アメリカで医療研究に取り組んだ経験から、帰国後、当時まだあまり知られていなかったグルコサミンの普及に尽力。自身のクリニックで関節の痛み悩む患者の治療にあたった。



食べて温活! ほっこりカラダ温めレシピ特集

冬の冷え対策におすすめ♪
カラダの芯からあたたまる、ほかほかレシピをご紹介します。

チーズクリームシチュー



ごろごろ野菜に、
チーズのかけらを
加えてうまみアップ!

《栄養価/1人分》	
エネルギー	459kcal
たんぱく質	19.0g
カルシウム	263mg
食塩相当量	2.5g
調理時間	35分

《材料：4人分》

- 鶏もも肉…200g ● 塩、こしょう、小麦粉…各少々
- 6P チーズ…4個 ● じゃがいも…2個 ● 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…小1本 ● ブロッコリー…1/3株 ● 白ワイン…大さじ2
- 固形コンソメの素…2個 ● ローリエ…1枚 ● 塩、こしょう…各少々
- サラダ油…大さじ1

* ホワイトソース

- 小麦粉…大さじ4 ● 明治北海道バター…40g ● 明治おいしい牛乳…400ml

《作り方》

- 鶏肉はひと口大に、チーズは1個を3等分に切ります。じゃがいもと玉ねぎは少し大きめのひと口大に切り、にんじんは1cm厚さの輪切りにします。
- ブロッコリーは小房に切り分けて、下茹でしておきます。
- 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけて小麦粉を薄くまぶします。鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の表面を焼きつけます。白ワインを加えて、しっかり蒸らしてアルコール分をとばします。
- ③に水 500ml、固形コンソメ、ローリエ、①のじゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加えて10分ほど煮込みます。
- ホワイトソースを作ります。鍋に小麦粉とバターを入れて弱火にかけ、粉っぽさがなくなるまで炒めます。牛乳を加えて溶きのばし、とろりとするまで煮ます。
- ④に⑤を加えて混ぜ、②のブロッコリーも加えて、2~3分煮込みます。塩、こしょうで味をととのえて火を止め、最後にチーズを加えます。

ミルク担々麺



ピリ辛スープに
牛乳をプラスして
マイルドな口当たり。

《栄養価/1人分》	
エネルギー	542kcal
たんぱく質	24.3g
カルシウム	183mg
食塩相当量	4.6g
調理時間	25分

《材料：4人分》

- 豚ひき肉…200g ● ザーサイ…40g ● にんにく…1かけ
- しょうが…1かけ ● 豆板醤…小さじ1~2 ● サラダ油…大さじ1
- 長ねぎ・青菜 (各飾り用)…適宜 ● 明治おいしい牛乳…2カップ

*A

- 水…800ml ● 鶏がらスープの素…小さじ2 ● ねり白ごま…大さじ4

- しょうゆ…大さじ4 ● 酒…大さじ2
- 中華麺…4玉 ● ラー油…適量

《作り方》

- ザーサイは薄切りにして水に10分ほどつけ、余分な塩気をとってから水気をしぼってみじん切りにします。
- にんにくとしょうがはみじん切りにします。長ねぎは5cm長さの白髪ねぎにします。青菜を茹で、適当な大きさに切っておきます。
- 鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒めます。いい香りがしてきたら豚ひき肉とザーサイを加えて、ひき肉がぼろぼろになるまでしっかり炒めます。
- ③に豆板醤を加えてサッと炒め合わせ、Aを合わせたものを加えます。
- スープが沸いてきたら牛乳を加え、しょうゆで味をととのえて、一煮立ちしたら火を止めます。
- 麺をたっぷりの熱湯で茹でて器に盛り、⑤を注ぎます。①の白髪ねぎと青菜をのせ、お好みでラー油をかけていただきます。

ほかにも色々! 温活レシピ公開中

検索 明治の食育 おすすめレシピ

テーマ

我が家の冬の体調管理法

生活のちょっとした工夫やヒントをお聞かせください。

ご応募
お待ちしております!

今回のテーマは…
運動不足の解消法

- 冬は辛い物をよく食べます。MY唐辛子も持ち歩いていります。発汗すると、気持ちも元気になるんですよ。(30代男性)
- 早起きして愛犬と一緒に散歩に出かけます。朝の空気がピリッとしていて、気持ちも引きしまります。(60代男性)
- とにかく乾燥するので加湿器を購入しました。ウイルス対策にもかかせません。(40代女性)
- 冷え性なので血行を良くするエクササイズをします。手先・足先を動かしたり、マッサージしたりすると全身がポカポカしてきます。(50代女性)

ヒトコト ふおーらむ

応募要項

テーマにまつわるヒトコトを、下記項目を記載の上、編集部宛にご応募ください。

- ①ひとこと ②郵便番号 ③ご住所
 - ④お名前 (フリガナ) ⑤電話番号
 - ⑥年齢 ⑦性別 ⑧メールアドレス
- を記入の上、下記事務局宛にメールでお送りください。

次号に掲載された方4名様に
クオカード500円分を
プレゼントいたします。

応募期間 2021年2月12日(金)

▶ 応募先・お問い合わせはこちら
明治の宅配 健康ケア新聞「しろひげ」編集部

メールアドレス
shirohigephoto@meiji.com

● 応募時の住所の入力ミス・住所変更につきご連絡がないなどの事由により、賞品をお届けできない場合がございます。予めご了承ください。

ご記入いただきましたお客様の個人情報は、賞品の発送、応募者・当選者への連絡、重複当選の有無の確認に利用させていただきます。また、マーケティング等の目的のために個人を特定しない統計的情報の形で利用させていただきます。

脳トレクイズ

初級問題

なぜなぞクイズ

算数のテストで、
サンタクロースが
間違えた
問題はどれ?

- ① 1+1 ② 1+2
③ 1+3 ④ 1+4



中級問題

なぜかけクイズ

お寿司屋さんと
かけまして、
すごろくと解きます。
その心は?



上級問題

あるなしクイズ

左にあって
右にないもの、
なーんだ?

左	右
【ある】	【なし】
アメリカ	イギリス
特盛 (とくもり)	大盛り (おおもり)
雛あられ	かしわ餅
ねらいうち	やみうち
屋台風 (やたいふう)	居酒屋風 (いざかやふう)

解答

【初級問題】
「1+1」の間違いは「1+2」です。サンタクロースは「1+1」を間違えています。答えは②です。

【中級問題】
「すごろく」と「寿司」の両方から「す」が共通しています。答えは「寿司」です。

【上級問題】
左にある「アメリカ」「特盛」「雛あられ」「ねらいうち」「屋台風」は右にもあります。右にある「イギリス」「大盛り」「かしわ餅」「やみうち」「居酒屋風」は左にはありません。答えは「イギリス」「大盛り」「かしわ餅」「やみうち」「居酒屋風」です。



「まりげさん家の健康習慣」

家族で京都の海近くで暮らしているまりげさんファミリー。
明治の宅配を10年以上続けているひいおばあちゃんと一緒に
明治の宅配のいいところエピソードをご紹介します!

