

Dr.Horiguchi の健康コラム No.49(2017.12.18)

たんぱく質について

一つひとつ年を重ねることによって、老化もどんどん進みます。やがて介助や介護を必要とする身体になります。その原因として最も多いのは、足腰や首の筋力低下と骨・軟骨の弱さです。まずほとんどの中高年の方々は、筋肉や骨・軟骨の材料が不足しています。それらの材料の中心は“たんぱく質”です。具体的には、筋肉は主にグルタミン、ロイシン、イソロイシン、バリンというアミノ酸でつくられます。一方、骨・軟骨は主にグリシン、プロリンというアミノ酸です。これらにビタミンCを加えてコラーゲンをつくります。このコラーゲンにカルシウムやリンが付くと骨になります。筋肉量が減少すると身体を起こすことができず、動作がゆっくりとなり、姿勢保持もできません。そのため転倒しやすくなります。また骨・軟骨が弱くなると足腰や首の痛み、四肢の痺れ、身体の湾曲、骨折などが起こりやすくなります。ところで食事を取るたんぱく質には、大豆、小麦、魚、肉、牛乳など多くの食べ物があります。しかし調整ができない場合はサプリメントで取って下さい。また一日20分から30分程度は、毎日散歩や体操をしましょう。身体に負荷を与えないと、筋肉や骨・軟骨は丈夫になりません。どうか最期まで自分の力で動けるようにしましょう。

筋肉はたんぱく質からできている！



骨の構造

