



老人になると骨粗鬆症になりやすいです。魚肉類を避け、でんぷん質と野菜類になりがちだからです。骨粗鬆症を回避するには、カルシウムの多い食事をするのと、筋肉を鍛えることの両方をする必要があります。薬としてカルシウムを飲むのは嫌です。自然とカルシウムを摂取する方が好ましいです。我が家では、上手い方法を見つけました。紹介しましょう。

煮干またはジャコを買い求めます。我が家では、ちょっと高級なジャコを求めています。ホットプレートでゆっくり炒ります。冬は薪ストーブの上でゆっくり炒ります。部屋中に良い匂いが立ち込めます。時々混ぜて万遍なく炒ります。少し冷ましたら、ミキサーにかけて粉にします。ジャコの粉を味噌汁に入れますと、良い出汁になります。煮干で出汁をとると、まず煮干を食べません。粉を入れれば、骨も含めて全部食べる結果になります。我が家では朝食にすでに紹介した健康朝食にジャコの粉を必ず入れますから、毎朝カルシウムを自然と摂取できます。

面倒な方は、スーパーで煮干の粉を買うことができます。しかし、自分で作ったジャコの粉とは味も香りも格段に違います。でもしないより良いです。味噌汁だけでなく、スープを作った時にもこの粉をいれます。そのほかの料理にも入れたりします。キムチにも入れます。キムチの味がよくなります。こういうわけで、見えない状態でカルシウムを摂ることができるのです。

私は家内と違って、昔から魚の骨を食べてきました。子供の頃、父が火鉢で魚の骨を炙ってくれました。自然と骨が好きになり、火に炙らなくても、サンマ、イワシ、アジの骨などはバリバリと食べるようになりました。味噌汁に入っている煮干を、他の兄弟姉妹は食べませんでした。私だけは食べました。ですから私は背が大きくなりました。煮干のおかげです。骨付き鳥肉が出ると軟骨のところを食べます。こんなわけで私は痩せていますが骨太です。

運動も大切です。老人になったら、足の衰えがでます。特に男性は歩けなくなったら命取りになります。足の筋肉の鍛錬は必須でしょう。フィットネスクラブで足の屈伸をするマシンがあります。整体の先生から 90 度以上曲げてやってはいけないと言われていました。少し浅めで屈伸しています。3 年続けている内、次第に重い重量で屈伸できるようになりました。最初は自分の 70kg の体重もできないくらいだったのが今では 100kg の重量で屈伸できるようになりました。でも無理はしないようにしています。立ち姿勢で足の屈伸をしたら、50 回ぐらいは楽々できます。

皆さんも魚の骨と足の鍛錬で老境を乗り切りませんか？

