



骨の健康のために
For Bone Health

運動器と脂質・蛋白質

MUSCULOSKELETAL AND FAT, PROTEIN INTAKE

上西一弘

女子栄養大学栄養学部栄養生理学研究室教授

はじめに

運動器、とくに骨の健康のためにはカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの栄養素が重要と考えられている。近年はさらに骨質の点からビタミンB₆やビタミンB₁₂、葉酸、ビタミンCなどの重要性も示されてきている。しかし、これら以外の栄養素のかかわりも示されている。一方、筋に対しては、蛋白質やその構成成分であるアミノ酸の重要性が示されてきており、近年は分岐鎖アミノ酸 (branched chain amino acids ; BCAA)、なかでもロイシンが注目されている。本稿では運動器(骨と筋)と脂質・蛋白質の関係について紹介する。