

老令期(特に女性)におけるカルシウムの供給源としてのミルク添加効果の検討

日本女子大食物 ○津田はるみ 江澤郁子 川名光子 高木推佳子

目的 Ca代謝が加齢と共に変化することは古くから知られている。特に閉経後の女性の骨化は著しく減少し、閉経後時間と共に骨粗鬆症の発生及び骨折の頻度が増加している。老令期におけるCa維持量は若年の成人より多く要求されているが、老人の食生活からみて難しい問題である。私達は前報の去勢雄ラットを用いた実験において、ミルク食群のCa摂取量がコントロール食群と差のないにも拘らず大腿骨破断力に効果を示したことから、食事中ミルク添加効果を老令期の女性を対象に、先ずCa摂取量及び尿中Ca量より検討した。

実験方法 川崎市立老人ホーム恵楽園の女性(62才~85才)12名について54年12月、55年1月、2月の3回食事調査と採尿を行った。調査期間は毎回1週間、同一献立とし、第1回はスキムミルク、第2回はフロアアップミルク25%を加え、第3回はミルク無添加とし、それぞれCa摂取量を求め、最終日に24時間尿を採集し、尿中Ca、リン及びクレアチニンを測定した。

結果及び考察 1) 食事調査の結果、食事中Caは所要量を充たしてはならない。老人の健康管理上、食事にかかり配慮がなされている施設においてもCa摂取は難しく、在宅老人の食生活においては、なお困難と考えられる。2) ミルクの添加によりCa摂取量を増加した場合の尿中Ca量は、むしろミルク無添加の場合のそれよりも減少した。この現象は対象に行った成人女子の実験結果と同様の傾向を示している。3) 本研究はミルクを好む老人を被検者としたが、老人の多くに見られるミルク嫌悪、ミルク不耐症の人々に、この様にして摂取出来る採りするの調理法、加工法などが今後の重要な課題であり、目下検討中である。