

～筋肉の仕組みとカルシウム～



そして、この筋肉の働きに重要なのがカルシウムです。カルシウムと聞くと、骨や歯のイメージが大きいかもしれませんが、筋肉の働きにも大きく関わっています。

先ほどお話しした細胞たちに結合するカルシウムイオンの濃度によって筋肉の収縮や弛緩が起きます。

もしも筋肉のカルシウム不足が起こった場合、収縮と弛緩が上手くいかなくなるため筋肉の痙攣がおこります。わかりやすいものでは、まぶたがピクピクする。足がつる。などの症状がそれにあたります。

気候も暖かくなり、ウォーキングや運動、観光、はたまた片付けなど…少しずつ始めようと思われている方も多いのではないのでしょうか。

私たちが普段、何気なくしている動作では、必ず筋肉が動くことで起こっていることを皆さんはご存じでしょう。話すこと、食べること、消化すること、歩くこと、呼吸することも、もちろん心臓を動かすということも筋肉の働きですね。

今号では、筋肉の仕組みとその機能に欠かせないカルシウムについてご紹介します♪

また、カルシウム不足が続いてしまうと濃度を保つため、骨に蓄えられているカルシウムが過剰に溶かし出されます。すると血管や筋肉中に余分なカルシウムが増え、異常に反応を起こします。血管の異常では、動脈硬化や高血圧。筋肉の異常では、肩こりや腰痛などの症状もでると考えられています。

良い筋肉の維持には適度な運動やストレッチをし、筋繊維の動きをスムーズにすること。そして筋肉を動かす栄養素をしっかりと取ることが重要と言えるのです。

筋肉は、

- ①骨格筋 … 骨に付着して身体の運動や姿勢の維持をする。
- ②心筋 … 心臓を形作り、収縮させることで全身に血液を運搬する。
- ③平滑筋 … 血管の壁や胃・腸などに存在し働く。

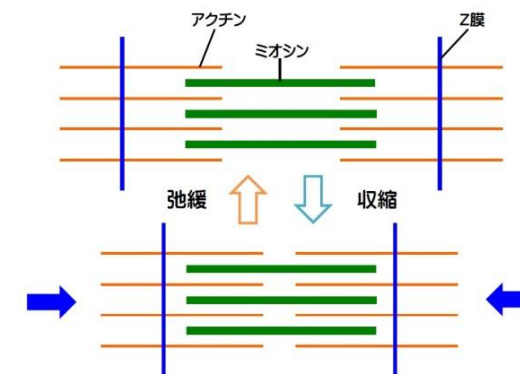
ものの3つに分けられます。

この中で、自分の意志で動かすことのできる筋肉は随意筋と呼ばれ、骨格筋のみがこれにあたり、心筋と平滑筋は不随意筋と呼ばれ、自分の意志で動かすことはできません。

では、代表的な骨格筋について説明をしていきましょう。

骨格筋の仕組み

筋肉にはアクチンとミオシンという細胞があります。アクチンがミオシンにスライドすることで筋肉が収縮、または弛緩します。(図)



簡単カルシウムレシピ

～わかめと長ネギの簡単スープ～

【材料 2 人分】

- ◇ 生わかめ(乾燥は水に戻す) 40g
- ◇ 長ネギ 1/3本
- ＜調味料 A＞
- ◇ 水2カップ
- ◇ 固形コンソメ 1個
- ◇ みりん 小さじ1
- ◇ ……
- ◇ 塩、こしょう 少々
- ◇ 白すり胡麻 適量

1. ワカメはさっと洗い、食べやすい長さに切り、長ねぎは斜め小口切りにします。
2. 鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったら【1】のねぎを加えて煮立たせます。
3. ふつふつしてきたら【1】のワカメを入れ、ひと煮立ちさせて塩こしょうで味を整え、火を止めます。
4. 器に盛り付け、胡麻をふりかけ出来上がりです。

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院

レシピ参考 クックパッド