

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

# からだPlus

プラス

2017.3

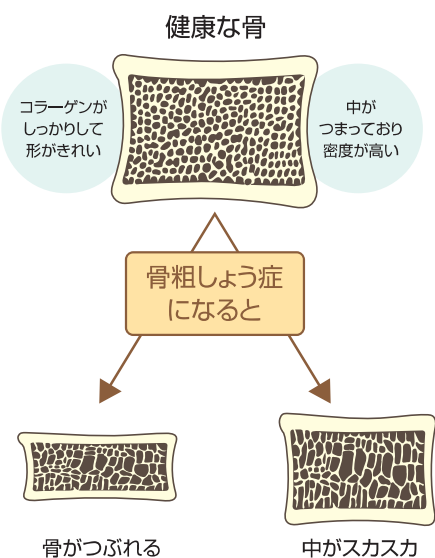
骨をまもる。  
骨をつくる。



# 骨をこける、骨をまもる。

骨粗しょう症の発症には、食事や運動など長年の生活習慣が深く関わっています。そのため、若いときから骨の強さを高めていくことが大切です。

## 健康な骨とは



## 身長はバロメーター

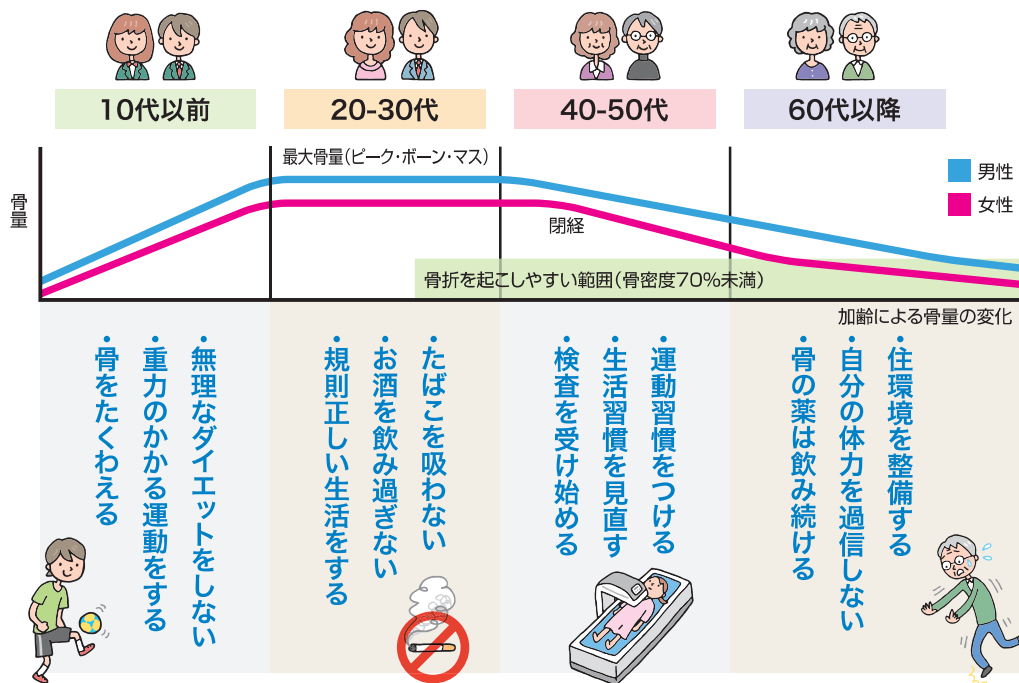
年齢とともに身長が縮むことを、「年だから」と、そのままにしていませんか？身長低下の主な原因は骨粗しょう症です。骨がもろくなり、背骨がつぶれると、身長が縮んでしまうのです。

昔より2cm以上身長が縮んだ人は一度検査を受けてみましょう。



## 生涯にわたる骨ケア

年代別にみた骨量の変化と、生活のポイントです。



## 鶏もも肉と大根の煮物

厚揚げにはカルシウムが豊富に含まれています。カロリーが気になる方は、一度湯通しすると余分な油が落ちて、ヘルシーになります。



### ●材料(2人分)

- ・鶏もも肉 ..... 1/2枚(125g)
- ・酒 ..... 小さじ2
- ・厚揚げ ..... 1/2丁
- ・大根 ..... 100g
- ・にんじん ..... 1/2本
- ・しめじ ..... 50g
- ・いんげん ..... 4本
- A 調味料
- ・砂糖 ..... 大さじ1
- ・濃口しょうゆ ..... 大さじ1
- ・みりん ..... 小さじ1
- ・だし汁 ..... 50mL

### ●つくり方

- 1 鶏もも肉は皮と脂身を取り除いて、ひと口大に切り、酒をふって10分ほどおきます。
- 2 厚揚げはひと口大に切り、大根とにんじんは皮をむき、乱切りにします。
- 3 しめじは石づきを落としてほぐし、いんげんは食べやすい長さに切ります。
- 4 大根とにんじんは水から茹でて、沸騰したらいんげんを入れて下茹でします。
- 5 鍋に<A>の調味料を入れ、煮立ったら①を入れます。
- 6 鶏もも肉の色が変わったら、厚揚げとしめじ、大根とにんじんを入れ、さらに煮含ませます。
- 7 煮汁がほぼ無くなったなら火を止め、最後にいんげんを加えて、できあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー  
**202**  
kcal

塩分  
**1.5**  
g

カルシウム  
**154**  
mg

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

レシピ作成: 管理栄養士 長友 佐知子

活きいきとした毎日を!

# 元気な骨づくり 3つの柱

## 食事

バランスのよい食事を規則正しく、カルシウムをしっかりとりよう

### Q1 カルシウムをしっかり取るコツはありますか?

#### 1日3食をちゃんと食べる

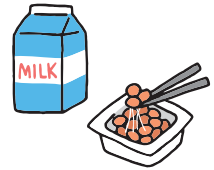
食事を3食きちんととらないと、カルシウムをはじめ、骨づくりに必要な栄養素が不足してきます。



#### 乳・大豆製品を毎日食べる

カルシウムが多く含まれる食材です。毎日さまざまな種類を取り入れるとバランスが良くなります。

- 乳 牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルト、アイスクリーム
- 大豆 ゆで大豆、豆腐、おから、高野豆腐、厚揚げ、納豆



#### ビタミンDやビタミンKを一緒にとる

カルシウムの吸収を助ける作用があります。魚介類やきのこにはビタミンDが、葉物野菜や海藻にはビタミンKが多いです。



#### 魚は骨まで食べる工夫をする

- ・骨ごとすりつぶしたつみれ汁
- ・骨まで食べられる小魚や桜海老のふりかけ
- ・酢で骨を軟らかくした南蛮漬けやマリネ

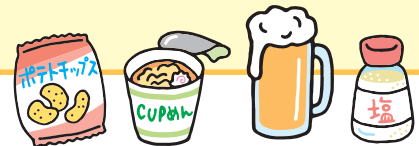
など



### Q2 食事で気をつけることはありますか?

#### カルシウムのサプリメントは目安量を守りましょう

食事からのカルシウムは問題ありませんが、サプリメントなどで多くとり過ぎると、血管障害のリスクが高まる可能性があります。まずは食事から摂取するよう、食生活を見直しましょう。



#### 塩分・アルコール・スナック菓子やインスタント食品はほどほどにする

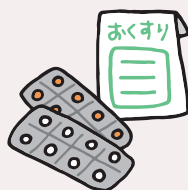
とり過ぎると、骨へのカルシウム吸収を妨げたり、体外にカルシウムを排出しやすくなります。

## 薬

薬は根気よく続けよう

骨粗しょう症のお薬は、数年にわたる治療が必要です。しかし、お薬を飲みはじめても、約半分の方が1年後には処方通りの服薬ができていないという報告があります。

痛みが消えたからと、自己判断で薬を中断しないようにしましょう。お薬が飲みにくい場合は、医師や薬剤師に相談してください。



## 運動

骨は圧力がかかると強くなる

散歩を日課にしたり、積極的に階段を使うなど、日常生活のなかで、できるだけ運動量を増やしましょう。片足立ちも、おすすめの運動です。

片足をあげ、左右1分ずつを1日3回を目安にします。転倒防止のために、つかまるものがある場所で行いましょう。

※身体能力にあわせて、無理せず行いましょう。

