

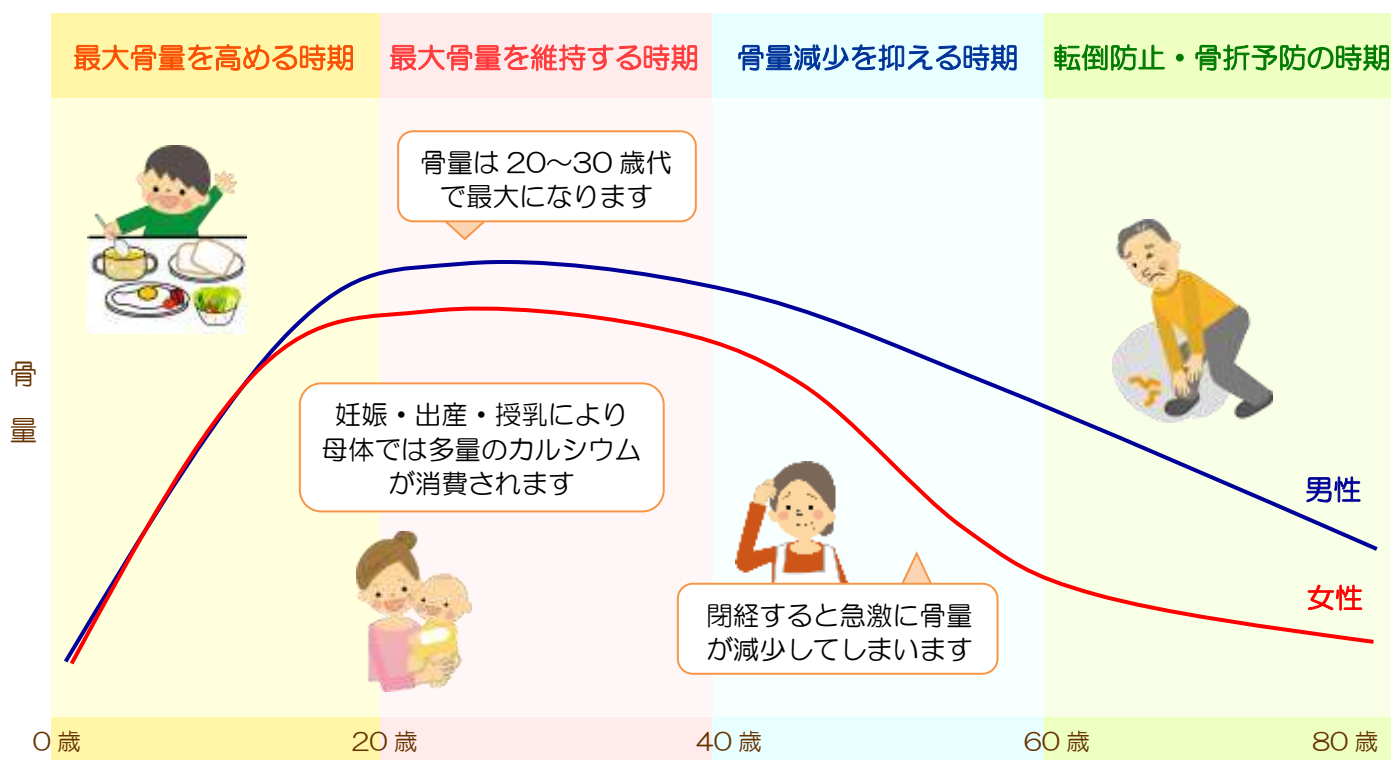
自粛生活で、あなたの骨は弱っていませんか？

今日からスタート！骨粗鬆症予防



感染症予防のための自粛生活で、心配されることは運動不足や食事の偏りで骨の健康が維持できなくなることです。骨の量が少なくなって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気、骨粗鬆症を防ぎいつまでも元気であるために、骨の健康づくりに励みましょう。

◎ 知っておきたい年代別の骨量変化



Point 1 丈夫な骨は成長期に作られる！若いうちに最大骨量を高めておきましょう

骨粗鬆症は「高齢者の病気」と思われがちです。予防で最も大事なことは、成長期にできるだけ骨量を増やし、ピーク時の骨量（最大骨量）を多くすること。骨量が増える成長期のうちに、栄養バランスのとれた食事と十分なカルシウム摂取、適度な運動を心がけて、“骨のコツコツ貯金”をつくっておきましょう。

Point 2 女性のほうが骨粗鬆症になりやすい！？

女性はもともと骨が細く、筋力も弱い上に妊娠や出産、更年期の女性ホルモンの分泌低下などにより、骨量が減少し骨粗鬆症の人が多くみられます。無理なダイエットも骨量減少の原因になります。

Point 3

高齢期は骨量の減少を抑えて骨折を予防しましょう

加齢とともに骨量は減り、強度も弱くなっていきます。ウォーキングや体操などの運動と食生活に気をつけることとともに、転倒による骨折を防ぐために、整理整頓など住まいの安全な環境づくりも心がけましょう。



*骨粗鬆症予防のためには、自分の骨の状態を知ることが大切です。気になる方は、医療機関などで検査を受け、骨の健康をチェックしましょう。

◎ 自粛生活で、骨の健康にこんな影響があった人は要注意！



規則正しい食事になったが、好き嫌いが多く、偏った食事をしがち



運動不足で“コロナ太り”になった



インスタント食品や加工食品が増えた！。リンを過剰に摂るとカルシウムの吸収に悪い影響



塩からいものが好き 食塩は尿へのカルシウムの排泄を促し、吸収が悪くなる



室内で座わりっぱなしが多く、運動もしなくあまり日光にあたらぬ



お酒を飲む量が増えた・・・



禁煙していたのに、在宅のストレスで喫煙してしまった



魚料理が減った 魚のビタミンDの接種が減り、カルシウムの吸収が悪く骨折しやすくなる

* 当てはまる項目がある人は、食生活や生活習慣を見直しましょう。

◎ 食生活のポイント

骨の材料となるカルシウムはしっかり

カルシウムが不足すると骨量が減少するだけでなく、骨の強度も低下してしまいます。毎日の食事できちんと摂りましょう！

— カルシウムを多く含む食品 —



牛乳・乳製品はカルシウムが豊富な上に、体内への吸収率も抜群！毎日200g（牛乳ならコップ1杯）を目安に摂りましょう。

緑色の濃い野菜にはカルシウムが豊富

1日1皿は、緑黄色野菜料理を食べましょう。カルシウムの多い食品と組み合わせましょう！

— 調理の工夫 —



※ 青菜のごま和え、青菜の白和え、青菜と白す干しの春雨炒め、青菜と高野豆腐の味噌汁等、ごまや豆腐や子魚等と一緒に調理すると、カルシウム量がアップします！

骨をつくる働きを助ける栄養素を摂りましょう

ビタミンD

摂取したカルシウムの吸収を助けます。

主な食材：魚、きくらげ、干しいたけ など



たんぱく質

骨の成長に欠かせない栄養素。高齢者は不足しやすいので、意識して摂りましょう。

主な食材：肉、魚、卵、大豆製品 など



マグネシウム

骨の形成をサポートします。

主な食材：玄米、海藻、ナッツ類、大豆製品、魚介類 など



ビタミンK

吸収されたカルシウムを骨に沈着させるのを助けます。

主な食材：納豆、緑黄色野菜、海藻 など



ビタミンC・食物繊維 摂取したカルシウムの吸収を助けます。

主な食材：野菜、きのこ類、海藻、果物など



食物繊維を含むおススメ一品 おからパウダーレシピ

青菜のカラフル白和え

材料（2人分）

小松菜…3株(90g) 人参…30g
椎茸…2枚 コーン缶…大さじ2
酒…大さじ1 水…大さじ2

A { 醤油…小さじ1 砂糖…小さじ1
すりごま…小2 豆腐…100g
おからパウダー…小さじ2 塩…少々

作り方

- ① 小松菜は3cmに切り、人参は線切り 椎茸はうす切りにし、野菜を鍋に入れて中火で酒と水で炒り煮にする。
- ② 豆腐（木綿）とAをフォーク等で混ぜた和え衣に、水分を切った①とコーンと和え、塩少々で味を調える。

※おからパウダーは豆腐の水分で、生おからになります。サラダに振りかける等そのまま使えて、**食物繊維が多く翌日はお腹スッキリ！**

1人分のエネルギー…93.5キロカロリー

たんぱく質…5.8g カルシウム…154mg、

食物繊維…3.4g 食塩相当量…0.7g