

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

2017.3

骨をまもる。

骨をつくる、

取り扱い薬局

／活いきとした毎日を！／

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？

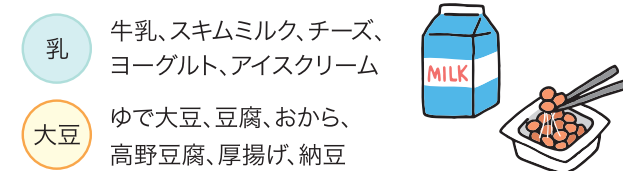
1日3食をちゃんと食べる

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いきます。



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。



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

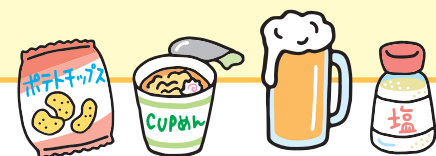


Q2

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。片足立ちなどは、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。

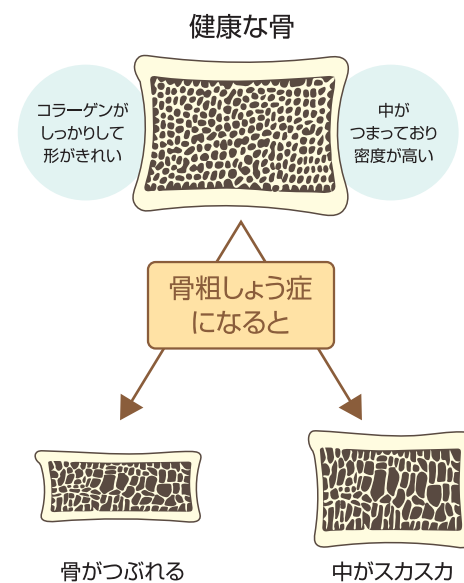
※身体能力にあわせて、無理せず行いましょう。



骨をつくる、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

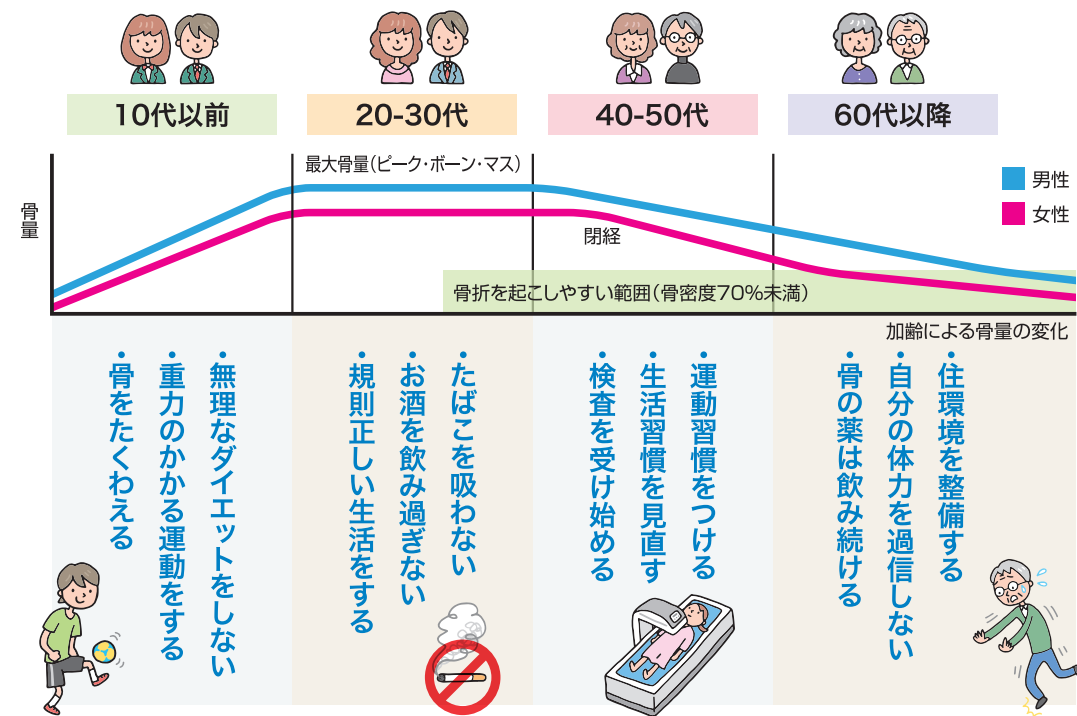
年齢とともに身長が縮むことを、「年だから」と、そのままにしていまいませんか？身長低下の主な原因は骨粗しょう症です。骨がもろくなり、背骨がつぶれると、身長が縮んでしまうのです。

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



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。

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)	・いんげん	4本
・酒	小さじ2	A 調味料	
・厚揚げ	1/2丁	・砂糖	大さじ1
・大根	100g	・濃口しょうゆ	大さじ1
・にんじん	1/2本	・みりん	小さじ1
・しめじ	50g	・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、さらに煮煮ませます。
- 7 煮汁がほぼ無くなったら火を止め、最後にいんげんを加えて、できあがり。

レシピ作成：管理栄養士 長友 佐知子