



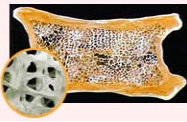
防ごう！骨粗しょう症

骨粗しょう症は、女性ホルモンに影響を受けるため圧倒的に女性に多い病気です。70歳以上では、10人に7人が骨粗しょう症と言われています。予防のために若いうちから生活習慣を見直しておきましょう！

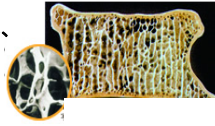
骨粗しょう症って？

骨が構造的にもろくなって、骨折しやすくなる病気です。つまづいて手や肘をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうこともあります。また、背骨がもろくなると、背中が曲がるなど姿勢が悪くなり日常生活に支障をきたしたり、内臓への悪影響が出ることがあります。

健康な人の骨は、密度が高く丈夫。

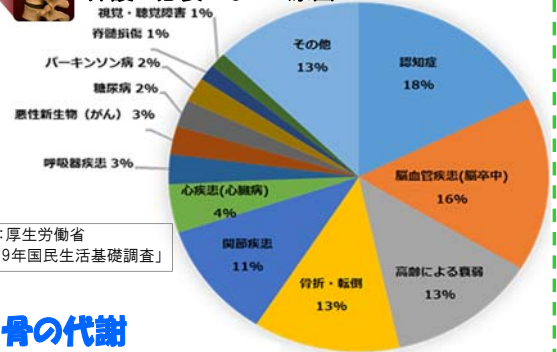


骨粗しょう症人の骨は、スカスカしてもろい。



骨粗しょう症による骨折は「寝たきり」につながります

介護が必要になった原因



出典：厚生労働省「2019年国民生活基礎調査」

骨粗しょう症(骨折)予防は生活習慣の改善から！

- ①食生活の見直し！ ※下段に詳しく記載しています。
- ②適度な運動を習慣に！～日光を浴びてウォーキング～
 - 骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。
 - 血流がよくなり細胞の働きが活発に。筋肉も鍛えられ、身のこなしがよくなり、骨折予防にもつながります。
- ③タバコやお酒も控えましょう！～思い切って禁煙～
 - 喫煙により胃腸の働きが抑えられ、カルシウムの吸収を妨げる。
 - 女性の喫煙は、女性ホルモンの分泌を減少させる。
 - お酒には利尿作用があり、飲みすぎると必要なカルシウムまで排泄したり、腸からの吸収も妨げる。
- ④転倒による骨折を防ぐ！～家の中を整理整頓～
 - 意外と多い、慣れた自宅での転倒。まずは、家の中を片付けて!!
 - 服薬の内容確認や歩きにくい服装を避けるなどの工夫も必要。

豆知識 骨の代謝



丈夫な骨を作る食事の工夫！

骨を強くするためには、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなど、骨に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。

◇カルシウム

カルシウムは骨の主な構成成分となるミネラルで、長年日本人に不足しています。日本人の食事摂取基準(2020年)では、カルシウムの1日の目標量は牛乳コップ約3杯分(600mg)です。毎日牛乳をコップ1杯飲むことにプラスして、小魚の佃煮を常備菜として摂りましょう。さらに高齢の方は、豆腐を毎日食べると充足されます。



◇ビタミンD

カルシウムを吸収するのに必要な栄養素です。ビタミンDは魚や乾燥きのこなどにも含まれますが、活性化のためには外で運動をすることが欠かせません。

◇ビタミンK

体内に取り込まれたカルシウムを大事に守ってくれます。緑黄色野菜や納豆などに多く含まれます。



◇たんぱく質

骨を守る筋線維はたんぱく質です。魚・肉・卵・豆類・乳製品などたんぱく質をしっかり摂ることはサルコペニア予防にも繋がります。



丈夫な骨を作るには、必要な栄養量と様々な栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

1日3食、規則正しく、主食・主菜・副菜の揃った『バランスのいい食事』を心がけましょう。

豆腐をたっぷり食べられるメニュー

今月のレシピ 白マーボー豆腐



<材料>(4人分)

- 木綿豆腐2丁 豚ひき肉100g
- A[淡口醤油・酒各小さじ1 こしょう少々]
- ごま油 にんにく1かけ 生姜1かけ
- 深ねぎ1/2本 ニラ20g 豆板醤小さじ2
- B[牛乳2カップ 淡口醤油・酒各大さじ2]
- 水溶き片栗粉[片栗粉 大さじ1 水大さじ2]

<作り方>

- ①豆腐は水切りをして、2cm角に切る。
- ②ひき肉、Aの調味料を入れ、もみ込み下味をつける。
- ③フライパンにごま油を入れ、②をそぼろ状で炒め、みじん切りにしたにんにく・生姜・深ねぎ、豆板醤を入れて香りがするまで炒める。
- ④Bに①を入れて弱火で煮たら、2cmの長さに切ったニラを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養価(1人分):エネルギー310kcal 蛋白質23g 脂質17g 食塩2g カルシウム350mg

鹿児島厚生連病院 健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

