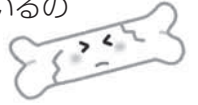




みなさんの骨は元気ですか？～栄養士考案レシピ～

今年保健センターで行った骨検診（40～74歳）では、男女問わず数名の方が「骨粗しょう症」で治療開始になりました。「毎日牛乳を飲んでいるのにどうして」「農作業で体を十分動かしているのにショック」と予想外の結果に驚きの声も聞かれています。



「骨粗しょう症」とは…骨の量（骨密度）が減り、全身の骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。原因は、偏食・小食・カルシウム不足・たんぱく質の摂取量不足などがあります。特に更年期を迎える女性は女性ホルモンの減少に伴い、骨量が急激に下がるため要注意です。

骨粗しょう症を防ぐには、どうしたら良いのでしょうか？

骨と言えばカルシウムを思い浮かべる方も多いと思いますが、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンKと一緒に摂ることが大事です。反対に加工食品、インスタント食品に含まれている食塩やリンはカルシウムの吸収を妨げるので摂り過ぎないようにしましょう。

カルシウムの多い食品：牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、チンゲンサイ、ひじきなど

ビタミンDの多い食品：鮭、サンマ、さば、干しシイタケ、キクラゲ、卵など

ビタミンKの多い食品：納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ニラ、キャベツなど

簡単骨太レシピを紹介します。フライパンひとつで完成です。

白菜ミルク煮（4人分）（1人あたりカルシウム393mg）

白菜8枚、玉ねぎ1個、しめじ1パック、コンソメ1個、塩小さじ1/2、水1カップ、

厚揚げ1枚、ベーコン2枚、牛乳4カップ、塩少々、こしょう少々、バター20g

①フライパンにざくざくに切った白菜と玉ねぎ、石づきをとってほぐしたしめじを入れ、コンソメ、塩、水を入れ蓋をして蒸し煮する。

②野菜がとろっと柔らかくなったら、1センチ幅に切った厚揚げとベーコン、牛乳を加え温め、塩、こしょうで味をととのえる。バターを加えるとおいしいです。

♪コンソメをみそ大さじ1に変えても良いです。白菜を小松菜やチンゲンサイに変えたり、ゆで大豆を加えてもカルシウムアップします。牛乳が苦手な方は豆乳で試してみましょ。

焼き油揚げ（4人分）（1人あたりカルシウム270mg）

油揚げ大1枚、納豆2パック、ネギ1/2本、しらす干し大さじ4、とけるチーズひとつかみ

①油揚げは1辺を残して開き正方形にする。

②納豆とタレをよく混ぜ刻んだネギとしらす干しを加え油揚げの上に広げ、チーズをちらし、フライパンに入れて蓋をし、焦げ目がつくまで焼く。

♪チーズが苦手な方は卵2個を溶いて回し入れ、固まるまで加熱してください。ひっくり返しても良いです。



骨量を減らさないために、レシピを参考に食事を見直してみましょう。大切なのは、毎日の積み重ねです。来年の検診では骨の量が増えていると良いですね。

長寿福祉課保健指導係（保健センター）

電話：69-2100



限りある資源を大切に！節水にご協力をお願いします！

コロナに負けない！

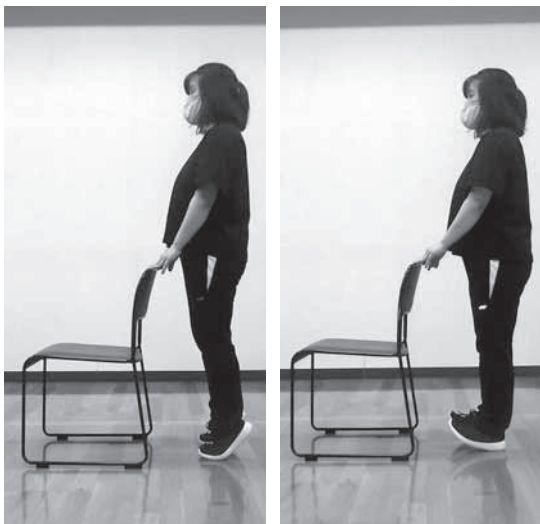
自宅でできるトレーニングに挑戦（第2弾）！

右ページで骨太レシピを紹介しましたが、骨の健康には運動も大切です。

今回は骨に刺激を与えながら、冬場の運動不足を解消するためのトレーニングを紹介します。コロナ禍で外出機会が少なく、運動不足を感じている方も多いのでは？雪道でつるんと滑って骨折！なんてことがないように、足腰の筋肉も併せて鍛えておきましょう。

かかと上げ・つま先上げ

- ①イスや壁につかまってまっすぐ立ち、かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。
- ②次につま先をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。



片足立ち

- ①息を吐きながら片足を持ち上げ、30秒間キープする。
 - ②反対の足も同様に行う。
- ※バランスを崩しやすい場合は、イスなどにつかまって行いましょう。



スクワット（太もも）

- ①足を腰幅に開いて立つ。
 - ②膝を前に出さないように腰をおとす。
 - ③10回繰り返す。
- ※イスなどにつかまって行いましょう



サイドランジ（内もも）

- ①足を大きく横に開き、つま先はやや外側に向ける。
- ②つま先と同じ方向に膝を曲げる。
- ③反対側も同様に行います。



どれもお家でできる簡単なものです。ぜひ参考にしてみてください♪

長寿福祉課保健指導係（保健センター）
電話：69-2100

買物は町内商店で買いましょう!!