

# 丈夫な骨をつくるために～カルシウムアップのひと工夫～

骨を丈夫にするには適度な運動、日光浴、カルシウムたっぷりの食事が効果的と言われています。逆にインスタント食品やスナック菓子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と言われているので、摂り過ぎには注意が必要です。カルシウムといえば、牛乳や乳製品を思い浮かべる方も多いと思いますが苦手な方も多くいます。今回は牛乳、乳製品を使わないカルシウムたっぷりの簡単骨太アレンジを紹介します。

## ①毎日食べている納豆にひと工夫

納豆にタレを入れずに、しらす干し大さじ2と刻みネギを入れる。または、茹でたひじきをひとつまみ加える。納豆はカルシウムを骨にくっつけるビタミンKが豊富です。



+しらす、ネギで  
カルシウム  
52mgアップ!

+ひじきで  
カルシウム  
42mgアップ!

## ②青菜のお浸しをアレンジ

青菜のお浸しに醤油は加えず、塩昆布ひとつまみとごま油小さじ1、白いりごま小さじ1を加える。緑黄色野菜も、海藻もビタミンKが豊富です。

カルシウム  
46mgアップ!

## ③いつもの味噌汁に入れるだけ

いつもの味噌汁にとろろ昆布をひとつまみ加えます。



カルシウム65mgアップ!

## ④卵とじにひと工夫

卵とじには高野豆腐を加えましょう。高野豆腐は豆腐の約6.5倍のカルシウムが含まれています。今は小さくカットされているものもありそのまま使えて便利です。味噌汁や煮物、鍋物に加えても良いですね。

カルシウム  
106mgアップ!

## ⑤切り干し大根とシイタケの炒め煮をアレンジ

切り干し大根とシイタケの炒め煮に、サバ缶を汁ごと加えます。切り干し大根、キノコ類はカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。サバ缶は骨の材料となるたんぱく質が豊富でカルシウムもたっぷりです。サバ缶が苦手な方は、厚揚げにかえてみましょう。ほぼ同量のカルシウムが含まれています。



カルシウム  
206mgアップ!



今回は、いつも食べているものに**ひと工夫**することでカルシウムがアップする食事を紹介しました。カルシウムは一度にまとめて摂るのではなく、『毎日コツコツ』がポイントになります。ぜひ試してみてください♪

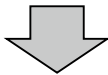
# 骨粗しょう症予防、改善のための運動

右ページで骨粗しょう症予防のための食事の工夫を紹介しました。骨の量を増やし、骨を丈夫にするためには食事だけでなく、運動も大切です。散歩をされている方も多いと思いますが、冬はなかなか外に出にくい日もあります。また、足や腰が痛くて運動できない方もいるのではないのでしょうか？そこで今回は、自宅で出来る簡単な運動と日常生活の工夫について紹介します。

## うつぶせ背筋運動

ひじを曲げうつぶせになり、腕で上半身を支えてゆっくり起こす。

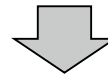
\* 10回行う



## 足上げ腹筋運動

あお向けになり足をそろえて10cmほど上げ、ゆっくりおろす。

\* 10回行う



## ◎暮らしのなかで運動量をアップする方法

特別な運動を始めなくても、毎日なにげなく行っている動作を意識することで、運動量を増やすことができます！



家事はこまめに、大きな動作で行う



1階分だけでも階段を利用しましょう！

福祉課保健指導係（保健センター） 電話：69-2100

## 商品券・飲食券は期限までに店舗等でご利用ください

1. プレミアム付き商品券（7月14日発売）  
使用期限 1月13日（金）まで
  2. うらうす町民応援商品券・飲食券（10月配布）  
使用期限 1月31日（火）まで
- お問い合わせ 浦臼町商工会 67-3331

有料広告

あなたの  
幅みに  
電話  
相談予約  
ダイヤル  
0125-22-8373  
平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽に  
電話で相談  
011-281-8686  
1回15分  
相談無料

ハロー弁護士相談 月~金曜日10:00~16:00(祝日・年末年始は除く)

※掲載の時間や相談方法は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター