

年を取ると、背中が曲がって身長が低くなるのを不思議に思ったことはありませんか？
これは年齢とともに骨の量が減り、背中の骨がじわじわとつぶれていく圧迫骨折によるものです。
骨の量が減って骨が折れやすくなる病気、それが骨粗しょう症(こつそしょうしょう)です。
40歳代の女性の3人に1人が、65歳以上の女性の2人に1人が骨粗しょう症であると言われていますので、若いうちからの予防が大切です。

* 骨粗しょう症になりやすい原因は？

- 生活習慣などによる原因 …… 運動不足・偏食・無理なダイエット(特に思春期の骨が急激に増える頃)・日光浴不足・アルコールの飲み過ぎ・閉経による女性ホルモン減少など
- 病気などによる原因 …… 甲状腺機能亢進症・糖尿病・腎不全など

* 予防方法はありますか？

骨量は、何歳からでも増やせます。若いうちから、また高齢になっても骨骨と地道な努力をしましょう。

食事

カルシウム(乳製品・大豆製品・魚介類・緑黄野菜・海草など)を多く摂るようにします。
※医食同源参照

1日のカルシウム摂取量の目安

	男性	女性
18~29歳	900mg	700mg
30~49歳	650mg	600mg
50~69歳	700mg	700mg
70歳以上	750mg	650mg



例えば 1日に700mgのカルシウムを摂ろうとするならば...

牛乳 200cc	220mg
納豆 1パック(50g)	45mg
木綿豆腐 1/4丁(100g)	120mg
ししゃも 3匹	240mg
小松菜 30g	50mg
生わかめ 30g	30mg
合計	705mg



このくらいの量を食べるとよいでしょう。

運動

ウォーキング・水泳など本人にあった無理のない運動を、毎日30分程度続けることが大切です。骨に適度な負荷を与え、骨形成を促します。

日光浴

日光浴の紫外線は、ビタミンDを造り、カルシウムの吸収を助けてくれます(夏なら木漏れ日程度で効果があります)。

※骨量が減少してしまった方は、ご家庭のバリアフリーなど日常転びやすい所をなくすなど、「骨折の予防」も大切です。

「骨粗しょう症検診」のご案内

町では、25~70歳(昭和11年4月1日~昭和57年3月31日生まれの方)の女性を対象に12月11日(月)、常北保健福祉センターで骨粗しょう症検診を実施します。詳しくは12ページをご覧ください。

医食同源

高野豆腐入り親子どんぶりの作り方

高野豆腐は骨を形成するカルシウムが豊富なだけでなく、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐイソフラボンも豊富に入っています。



【材料】鶏もも肉…160g 玉ねぎ…1/2個 高野豆腐…1枚(20g) 卵4個 ごはん…茶碗4杯 三つ葉…適宜(4人分) 【煮汁】だし汁…2カップ しょうゆ…大さじ4 砂糖…大さじ3 酒…大さじ1

【作り方】①鶏もも肉は小さめのそぎ切りにする。たまねぎは5mmの厚さに切る。高野豆腐はぬるま湯で戻し、一口大に切る。
②鍋に煮汁の調味料を入れ、沸騰したら鶏肉とたまねぎ、高野豆腐を入れ、火が通るまで煮る。
③溶いた卵を流し入れ、半熟状になったら三つ葉をのせてフタをして火を止める。
④どんぶりにごはんを盛り付け、③をのせ、三つ葉を飾ってできあがり！

今回のまごころ通信のテーマは「糖尿病」です。