

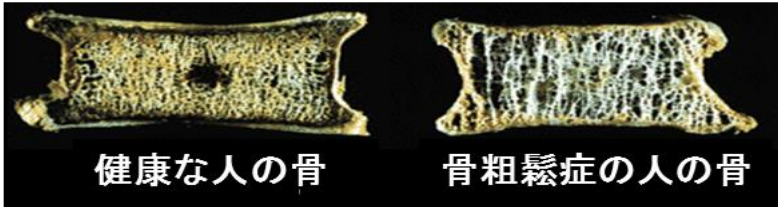


2月のテーマ 骨粗しょう症を予防しよう



骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。つまずいたり、くしゃみをした衝撃でさえ、骨折してしまうことがあります。骨粗しょう症が原因の骨折で介護が必要になることもある、恐ろしい病気です。



骨粗しょう症になりやすい生活習慣

あなたはいくつあてはまりますか？

- ・カルシウム・ビタミンDが不足している
- ・喫煙をする
- ・飲酒量が多い
- ・運動不足である



他に、骨粗しょう症発症の大きな要因として加齢や遺伝的要素もあります。

また、骨をつくる材料であるカルシウムは、不足しやすい栄養素です。

日本人の20歳以上の成人では、**約200mg/日**カルシウムが不足していることがいわれています。
(カルシウム推奨量: 男性700mg 女性650mg)

カルシウム約200mgを補うには

乳製品・豆製品は2皿以上、
その他を1皿食べることを目標にするとカルシウム約200mgが補えます。



特に乳製品はカルシウムの利用効率よく、手軽にとれるため、おすすめです。

日に当たらないのも骨粗しょう症の原因！？

カルシウムの吸収を助けるビタミンD

ビタミンDも、骨にとって大事な栄養素です。食物からはもちろん、日光を材料にして私たちの皮膚でつくられます。1日30分を目安に日に当たるようにしましょう。

外に出てウォーキングをすれば
運動不足も解消！！



また、ビタミンDを多く含む食品は、
鮭・秋刀魚などの魚、しいたけなどのキノコ類があります。

2月はカルシウム不足解消レシピ！「カルシウム入り！
とろーりロールキャベツ」「小松菜と豆腐の塩昆布和え」

*レシピは横のリーフレットでご覧下さい！

2月のおすすめレシピ

カルシウム入り！とろーりロールキャベツ

材料 (2人分)			
・キャベツ	大4枚	A	・卵 1個
・合びき肉	150g		・パン粉 大さじ1
・タマネギ	小1個	B	・スキムミルク 大さじ2
・塩	小さじ2/3		・顆粒コンソメ 小さじ1
・こしょう	少々	C	・牛乳 400ml
			・片栗粉 小さじ1
			・水 小さじ2
			・塩・こしょう 少々

1. キャベツはサッとゆで、芯をそぎとる。芯とタマネギはみじん切りにする。
2. ボウルに合びき肉と塩・こしょうを入れよく練る。キャベツの芯と玉ねぎのみじん切り、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 1.のキャベツを広げて2.を4等分して包む。
4. 鍋に3.を並べ入れてBを加え、ひと煮立ちさせて弱火にし、20分ほど煮て塩・こしょうで味を調える。
5. 器にロールキャベツを盛り、煮汁はCでとろみをつける。
6. 煮汁をロールキャベツにかけて、パセリをふりかける。



小松菜と豆腐の塩昆布和え

1人分 111kcal 塩分 0.9g カルシウム 223mg

材料 (2人分)			
・小松菜	1/2房	A	・塩昆布 大さじ2
・木綿豆腐	1/2丁		・ごま油 大さじ1

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーにつつまみ、レンジに1~2分かけて水切りする。
2. 小松菜はさっとゆで、冷水に浸す。水気を絞り、3cm長さに切る。
3. 木綿豆腐を手でざっくり崩し、小松菜を入れ、Aを和える。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。