



# えいよう通信



春らしく温かくなり、桜舞う季節となりました。皆さん、いかがお過ごしですか。今回は「骨粗鬆症」について、その対策をお伝えします。

骨粗鬆症は、骨量が減り、もろくなって骨折しやすくなる状態です。骨粗鬆症の要因として、加齢や閉経、体質などがありますが、食事や運動で改善する事が出来ます。

## 骨を丈夫にする生活習慣

### ●カルシウムを多く含む食品を摂る

カルシウムは骨形成に欠かせない栄養素です。そのほとんどが骨や歯に貯蔵され、その他は血液や筋肉に存在します。不足すると骨のカルシウムから不足分を補う為、骨量が減ってしまいます。食事中のカルシウムが不足しない事が骨量を維持する事になります。カルシウムは主に牛乳・乳製品、小魚、青菜に多く含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも積極的に摂りましょう。

### ●適度な運動をする

歩行やジョギングなどの適度な運動は、骨の新陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に定着するのを助けます。30分を目安に継続的に行うのが理想的です。家事で体を動かせば一石二鳥ですね。

### ●日光浴をする

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、日光浴（紫外線）で作られます。日向ぼっこをすると、気持ちも穏やかになりますよね。この春の陽気に散歩に出掛けてみませんか。



## 骨粗鬆症を改善・予防する栄養素

- カルシウム: 骨をつくる材料で最も重要な栄養素  
牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、緑黄色野菜(特に小松菜・チンゲン菜)、海藻類、大豆製品などに多く含まれる。
- ビタミンD: 腸でのカルシウムの吸収を高める働きをもつ  
鮭・うなぎ・サンマなどの魚類、きのこ類に多く含まれる。  
日光を浴びることで皮膚でも生成される。
- ビタミンK: 骨の形成や骨質の維持に働く  
納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリーなどに含まれる。

## 予防のためのオススメの運動

※体操や運動を行う際は医師の指示に従いましょう

- 骨密度を低下させない運動  
骨にカルシウムを蓄えるには体重をかける事が大事！日常生活の中で階段昇降や散歩などを取り入れて運動量を増やすだけでも効果があります。  
例)ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなど
- 転倒を防ぐ運動(ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ)  
①立った状態で前に出した方の足の膝を曲げて体重をかけていき、後ろの方の足のふくらはぎを伸ばします。  
②続いて後ろの方の足の膝を曲げ、アキレス腱を伸ばします。(片足30~40秒ずつ左右行います)



## 当院の行事食 お花見御膳

\*桜ちらし \*天ぷら \*焼き茄子  
\*菜の花サラダ \*あさりの清汁 \*桜ゼリー  
春らしい季節を感じる華やかな御膳で好評でした☆  
(食事提供)日清医療食品(株)

## レシピの紹介♪ 鮭の味噌チーズホイル焼き

- 材料(1人分)  
鮭の切身(1切れ80g)、コショウ(少々)、玉ねぎ(30g)、舞茸(20g)、ピザ用チーズ(20g)、青じそ(1枚)、みそ(4g)、マヨネーズ(5g)
- 作り方  
1.アルミホイルの中心に、薄切りにした玉ねぎの1/3程を敷いて、鮭をのせる。  
2.鮭にコショウをふり、残りの玉ねぎとほぐした舞茸をのせて、ホイルの上を閉じる。  
3.フライパンにのせて蓋をして、弱火で7~8分ほど焼く。  
4.一旦火からはずし、ホイルの上を開けて混ぜたみそマヨネーズ、ピザ用チーズをのせ、再度フライパンで蓋をして弱火で焼く。チーズが溶けたら青じそをのせて出来上がり♪