<

温

か

<

な

IJ

桜

舞

う

季

節

لح

な

IJ

ま

た

皆

さ

W

LI

か

で

す

か

今

は

につ

て

そ

の

対

策

をお

伝 が

で 行 力 カ カ 食 骨 骨 食 で

力

シウ

Ĺ

骨

形

欠

か

世

1)

栄

養

素

で

す

の

ほ

لح

事

ゃ

運

動 粗

で 鬆

改 症

善

す

る

事

が

出 て

来

ま

す 齢

を

丈

关 ゥ

する

活

習 む

ル

厶

を

多

< 牛

食

品

を

す

0

要 量

因

لح

加 ろ

ゃ な

閉

質

など

が

IJ

ます

ま

す

粗

鬆

症

は

が

減

IJ

ŧ

<

つ

て

ゃ

すく

なる

事

中

ഗ

ゥ か

厶

が 不 そ 成

不 足 の に

足 分

し

な

L1 う

が

骨 骨

量

を

持

す

IJ

小 事

多

<

ま 事 ま

れ に

11

ま ま

す す

ル ル

シ

ゥ

 \angle

ഗ は ル

吸 主 シ

収 12

を

助

け

る

タ

Ξ

D

ŧ

積

極

的 1= 維

に

摂

IJ 含 る

ま

ょ T な ま 足 W

う

ゥ

厶 カ ഗ ゃ

カ

ル

ゥ

厶

ら

を

補

量 1=

が

つ

て

す

歯

貯

蔵

さ は

れ

他

は

血

液 な

ゃ

筋

肉

存

ま そ

でする どが

減在

い不

お 過ご





予防のためのオススメの運動 骨粗鬆症を改善・予防する栄養素 体操や運動を行う際は医師の指示に従いましょう

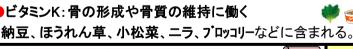
▶骨密度を低下させない運動 骨にカルシウムを蓄えるには体重をかける事が大事! 日常生活の中で階段昇降や散歩などを取り入れて

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)



▶ビタミンK: 骨の形成や骨質の維持に働く





日光を浴びることで皮膚でも生成される。

- * 桜ちらし * 天ぷら * 焼き茄子

ょ

ね

0 ま

春 す

の

陽

気 向

1= ぼ を

散

歩

1= を

出

掛

け

て

3 気 タ

ま

せ ち ン

W

か 穏 は

作

ら ル

れ

0 ഗ

 \Box

つ 助

す

る

持

ŧ D

ゃ

か 日

に 光

な 浴

IJ

紫

外

線

力

シウ

厶

吸

収

け

て

<

れ

るビ

Ξ

うの

が

理

想 が

的 骨

で

す

家

事 る の

で の 適

を 助 な

動

か ま 動

せ す は

ば

鳥

で

す 安 謝

光

浴を

す

ル

シウ

厶

に

定

着

す

を 度

け

3 骨

0 0

分 新

を 陳

目

継 活

続

的 に

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・

▶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。

チンゲン菜)、海草類、大豆製品などに多く含まれる。

代

を

発

し

歩

行

ゃ

ジ

∃

ギ

ングな

禈

度

な

運

動

をす

●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)

レシピの紹介♪ 鮭の味噌チーズホイル焼き

- ●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。
- -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♪

