

今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

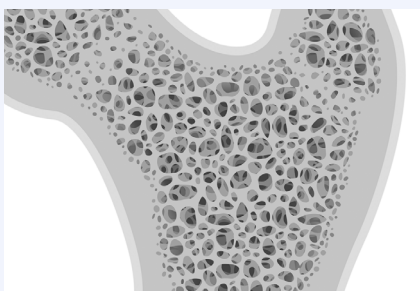
Vol.36 骨粗しょう症の予防は食事と運動!

骨粗しょう症とは?

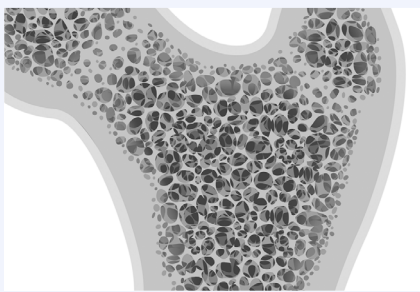
骨の強さは、骨の量と質で決まります。骨粗しょう症は、骨の量が減少したり、骨の質が劣化したりして骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。圧倒的に女性、特に閉経後に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

骨がもろくなると、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日頃から細やかなチェックが必要です。



健康な人の骨



骨粗しょう症の方の骨
(骨の密度が低下してもろくなっている)

骨粗しょう症を防ぐ!

バランスの良い食事

骨の健康に関わる栄養素は多く、バランスの良い食事を心がけることが骨粗しょう症予防の基本です。不足しがちなカルシウムを意識して、摂りましょう。ビタミンDも合わせて摂ることでカルシウムの吸収を助けます。骨の形成を助けるビタミンKもしっかり摂りましょう。

●カルシウムが多い食材

成人女性のカルシウム摂取推奨量は1日平均約650mg

乳製品

牛乳 コップ1杯(200ml) **220mg**
ヨーグルト(全脂無糖) 1カップ(100g) **120mg**
プロセスチーズ 1個(15g) **95mg**

大豆製品

木綿豆腐 1/2丁(150g) **140mg**
納豆 1パック(50g) **45mg**
生揚げ 1/2枚(80g) **192mg**

色の濃い野菜

小松菜 1株(40g) **68mg**
春菊 1株(20g) **24mg**
ちんげんさい 1株(100g) **100mg**

●カルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDを多く含む食材

魚介類 さけ、しらす干し
きのこ類 干しいたけ、きくらげ、まいたけ

●骨の形成を促進するビタミンKを多く含む食材

野菜類 ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど
その他 納豆、干しわかめ



カルシウム強化メニュー

1食当たりカルシウム105mgが含まれています!小松菜はビタミンKも多く含んでいます。

「小松菜の簡単白和え」 (2人分)

- 小松菜 100g
- 絹ごし豆腐 40g
- すりごま 大さじ2
- みそ 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ2

- ①小松菜はゆでて、3cmくらいの長さに切る
- ②豆腐をさいの目に切りゆでる
- ③②にすりごまとみそ、砂糖を合わせ泡だて器で混ぜ小松菜をあえる

- エネルギー 92kcal
- たん白質 4.1g
- カルシウム 210mg
- 鉄 2.6mg
- 塩分 0.6g



骨と一緒にバランス能力と筋肉を強化!

また、骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活の中でできるだけ運動量を増やしましょう。

片足立ち

足の付け根の骨を強くし、バランス能力と筋肉を強化します。ふくらはぎの筋肉を強化し、転倒を予防します。

姿勢を真っすぐにして、床につかない程度に片足を上げてそのまま約1分間保ちます。左右の足で、1日3セット行います。



区内在住の女性(令和4年3月31日時点の年齢が40・45・50・55・60・65・70歳)に検診を行っています。詳細は6月中旬に送付した「がん検診等のご案内」が区HPをご覧ください。

骨粗しょう症検診

自費で**3,000円程度**

区の助成により
500円で受診できます!

みる・きく・まなぶ

区民のひろば

◆大田平和のための戦争資料展

①8月14日(出)午後1時30分～6時②8月15日(日)午前9時30分～午後6時(午前11時～午後4時30分はイベント有り)③8月16日(月)午前9時30分～午後4時30分、大田区民プラザで。当日会場へ☎080-5007-2631小山

◆俳句体験

8月15日(日)午後3時～6時、西馬込駅近くの会場。先着7名。電話で☎500円 ☎五十嵐 ☎080-6779-0387

◆うたごえ・スマイル

童謡、昭和歌謡など。8月18日(木)午前10時～正午、エセナおおたで。先着98名。当日会場へ(電話予約可)☎1,000円 ☎090-9959-7926猪村(いむら)

◆花柳楽汐と清香会 舞踊の集い

8月21日(出)午前11時30分開演、大田文化の森で。当日会場へ☎3764-8655阿部

◆やさしい詩吟無料体験会

8月21日、9月4日、午前10時～正午、大田区民プラザで。当日会場へ☎3729-0377土屋

◆夢のパンドでつくる小物・パンの花などミニ講習会

①8月22日(日)午前10時～11時②8月24日(火)午後1時30分～2時30分、矢口区民センターで。電話で☎大人800円、子ども650円 ☎和紀(わき) ☎090-4700-3266

◆Kids Hip-Hop 無料体験

未就学児。上履き、タオル、飲み物持参。8月23・30日、9月6日、午後3時45分～5時、六郷文化センター。当日会場へ☎090-7199-2263喜島

◆司法書士による無料相談会

登記、相続、遺言、借地借家、借金、成年後見、空き家など。8月29日(日)午後1時40分～4時20分、消費者生活センターで。8月12・13・16・17日午前10時～午後3時に申込専用電

話で(☎3298-1711) ☎東京司法書士会大田支部 ☎5493-8628

◆絵本作家の朗読会・ねんね講座

8月30日(月)①午前10時～11時②午前11時～正午、長原駅近くの会場。先着各3組。8月20日までに電話で☎白井 ☎080-6761-4867

◆初めてのイングリッシュカンパシーン説明会

8月31日(火)午後2時～3時、消費者生活センターで。抽選で数名。電話で☎1,000円 ☎山田 ☎090-4710-0847

◆無料体験 楽しく社交ダンス

9月2日(木)午前10時から、池上文化センターで。先着10名。電話で☎村上 ☎090-5501-8120

◆ハワイアンフラで元気に体を動かそう!

パウスカート貸し出し有り。①9月7日(火)午後1時30分から(大人初心者)②9月9日(木)午後5時から(小学生)③

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎=参加費など ☑=申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号・区報8月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切=掲載月2か月前の15日必着

●開催日や申込締切日が1～9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを11月・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和3年10月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは4月1日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

●サークル会員募集=今年度は申し込みを10月1日から受け付けます。締め切りは、11月30日必着です。令和4年3月21日号にまとめて掲載します。

9月11日(出)午前11時から(3～7歳。親子参加可)、雑色駅近くの会場。先着各8名。9月6日までに電話で☎山田 ☎090-2566-1253
◆スマホ講座「LINEスタート!慣れようスマホ!」(4日制)
スマホ初心者(シニア)対象。スマホ

持参。9月1・8・15・29日①午前10時15分～11時45分(Android講座)②午後2時50分～4時20分(iOS講座)、micsおおたで。先着各8名。8月15日までに電話で☎4,500円(4回分)☎中島 ☎080-4321-9111