



骨を守る生活！ 骨粗しょう症を予防しよう

骨がもろく折れやすくなる骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなって、スカスカになる状態をいいます。スカスカになった骨は非常にもろく、日常生活のささいな動作で骨折を引き起こしてしまふことがあります。骨粗しょう病は女性に多く、65歳以上の方の発症頻度は50パーセント以上といわれています。

骨粗しょう症検診を受けましょう

骨量(骨密度)は、加齢とともに少なくなっていくます。特に女性は閉経後、女性ホルモンの減少に伴って急激に少なくなることが知られています。

市では、20歳から70歳までの女性を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。2年に1回受診できます。詳しくは笠間市保健カレンダーをご覧ください。

予防する生活ポイント

①カルシウムをたっぷりと

カルシウムが豊富な食品:

牛乳・ヨーグルト・チーズ・スキムミルク・納豆・豆腐・めざし・にぼし・桜えび・しらす・小松菜・干しひじき・切干し大根 など

②ビタミンD・ビタミンK2がカルシウムの吸収に効果的

カルシウム吸収を助けるビタミンD:

牛乳・魚(特に生鮭、にしん、かれいなど)・干ししいたけ・きのこ類・レバー など

骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、骨の形成を助けるビタミンK2:

納豆・チーズ など

③適度な日光浴でカルシウムの吸収を促進

④骨を丈夫にする適度な運動

骨に重力や刺激を加え、骨を丈夫にしましょう。

⑤10・20代からの予防が肝心

喫煙や無理なダイエットは、骨量の減る原因になります。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

春の彼岸には、ビタミン、鉄分、食物繊維が豊富なヨモギを餅に加えた「草もち」を先祖に供える風習が残っています。春一番の香りの餅を作ってみませんか。



栄養素量(1個分)

エネルギー…112kcal たんぱく質…1.9g 脂質…0.3g 塩分…0g

草もち

材料(8個分)

ヨモギ(あく抜き済み)……………35g
上新粉……………250g
熱湯……………230cc
あん……………適宜
きなこ……………適宜

作り方

- ① ヨモギは重曹を入れた沸騰湯でゆでて、ザルに広げ、半日くらいおき水でよく洗い、しぼる。ヨモギは細かく刻み、すり鉢ですりつぶす。
- ② ボウルに上新粉を入れ、熱湯を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さに練る。
- ③ 蒸し器に絞ったぬれ布巾を敷いて②をちぎって並べ、透明になるまで、強火で20分くらい蒸す。
- ④ ③をヨモギの入ったすり鉢に入れ、全体にヨモギがむらなく混ざるように、ぬらしたすりこぎ棒でよくつき、丸めて出来上がり。好みで、あんやきなこをつけてどうぞ。