



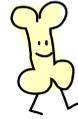
Spring vol.12

休診日
月曜日
第2・4日曜日



●ご存知ですか?

骨粗しょう症



骨粗しょう症とは、骨の新陳代謝のバランスが悪くなって骨密度が低下し、骨がもろくなる病気です。骨がスカスカの状態で、全体的に弱くなってしまうので、転倒やちよつとした日常的な動作などでも骨折したり、つぶれて変形しやすくなります。

骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。これは、**女性ホルモン**が深く関係しているためです。女性ホルモンには、骨を壊す働きを抑える作用があるため、30歳くらいで骨量はピークになります。ところが閉経後、女性ホルモンの分泌が徐々に減っていくと、破骨細胞が活発に働くようになり、一気に骨量が減ってしまうのです。

男性ホルモンでも同じようなことは起こりますが、一般的に女性よりも骨量が多く丈夫なので、女性ほど多く発症しないのです。

体型では、もともと骨の量が少ない、小柄でやせている人に発症しやすく、遺伝的な体質も影響する場合があります。

偏食やダイエットによって骨粗しょう症になる可能性も!

最近では、若い人でも生活習慣の問題点が影響して骨粗しょう症になる可能性が指摘されています。**偏食や、過度のダイエットによる栄養不足、過度の飲酒、喫煙**などがリスクを高めます。とくに成長期の10代〜20代の無理なダイエットは大きな問題です。運動不足や、逆にスポーツ選手のような過度の運動も影響します。

骨粗しょう症になる人は、高齢化とともに増えていますが、同時に骨折する人も増加しています。高齢者の骨折は、**寝たきり**をまねくことが多く、それが**認知症**の進行を早めてしまうことともあるのです。

骨粗しょう症そのものには、自覚症状がほとんどありません。弱くなった骨が**つぶれたり、変形したり、骨折する**などの症状が出て、検査してみたら骨粗しょう症と診断される、というケースが多いようです。

★しかし、骨粗しょう症は、日ごろのちょっとした心がけで予防が可能です。

●日常生活で気をつけたいこと...

適度に日光に当たり、運動をしましょう。

体を動かすことにより骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。また**日光に当たる**ことで骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのを助けます。

食生活のポイント!

骨粗しょう症の予防に最も重要なのは**カルシウム**の摂取です。その他にも、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**、骨が作られるのを助ける**ビタミンK**、**タンパク質**、**ミネラル**などさまざまな栄養素を摂取することが大切です。カルシウムの1日の摂取目安は約**800mg**、**ビタミンD**の食品から摂るべき1日の摂取量は成人で**5μg**です。

積極的に食べたい食品

牛乳・豆腐・納豆・わかめ
豆乳・ししゃも・いわし

食べ過ぎないようにしたい食品

加工食品・アルコール類
清涼飲料水

♪骨を強くするおいしいレシピ♪

桜エビ&じゃこ&にらのXO醤風ふりかけ

1食分: 105kcal カルシウム 194mg
ビタミンD1.2μg 塩分 1.0g

- 桜エビ...20g
- ちりめんじゃこ...20g
- にら...100g
- ホタテ貝柱(水煮缶)...小1缶(50g)
- サラダ油...大さじ3
- ごま油...大さじ3
- しょう油...大さじ3
- 酒...大さじ2
- いり白ごま...大さじ3
- 赤唐辛子(小口切り)...2本分



- ①桜エビはあらく刻み、にらはみじん切りにする。貝柱は汁気をきってほぐす。
- ②なべに1と残りの具材をすべて入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で5分煮る。

*保存は冷蔵庫で約10日間

桜エビ→干しエビ、にら→モロヘイヤでもOK♪

参考文献:「サプリメント健康バイブル」「最新ビタミンブック」
「サプリメントの『本当に正しい!』摂り方」「骨を強くするおいしいレシピ」