

# 健康だより

## 骨粗しょう症を予防する食生活

骨粗しょう症は、骨の中が粗くスカスカになる病気で、骨が弱く骨折しやすいことはご存じですね。

骨の主成分のカルシウムは体内での吸収率が悪いので、カルシウムを多く含む食品を積極的に食べることやカルシウムの吸収を阻害する食品を控えるなど、食事に気をつけることが大切です。

成人のカルシウム摂取の推奨量は、1日約600mgですが、骨粗しょう症を防ぐにはさらに100～200mg多くとる必要があると考えられています。

### 「カルシウム不足にならないためのポイント」

- ① 1日3回、バランスのとれた（主食、主菜、副菜）食事をとる
- ② カルシウムを多く含む食品を、毎日の食事に取り入れる
- ③ カルシウムの吸収を促進する、ビタミンDも不足しないようにとる
- ④ カルシウムの吸収を妨げるリンを摂りすぎないようにする
- ⑤ ビタミンDは紫外線に当たると皮膚で活性化されるので、適度な日光浴をする
- ⑥ アルコールやたばこは、カルシウムの吸収を妨げるので、飲み過ぎ、吸いすぎに注意する
- ⑦ 適度な運動を心がける

### 「骨を強くするメニューのご紹介」

乳製品を使ったメニューを紹介します。今回は牛乳が苦手な方でも乳製品が摂れる、スキムミルクを使います。

#### 【材料】4人分

チンゲン菜	1株
人参	1/2本
白菜	2枚
固形コンソメ	1個
スキムミルク	大さじ4杯
粉チーズ	大さじ3と1/2杯
塩	小さじ1/4杯
こしょう	少々



#### 【作り方】

- ① チンゲン菜は2cmのざく切りに、人参は2mm幅の短冊切りに、白菜は縦半分にしてから葉は2cmのザク切りに、芯はそぎ切りにする。
- ② 水(600ml)と固形コンソメを煮立て、火のとおりにくい野菜から入れて煮る。
- ③ 野菜に火がとおったらスキムミルク、粉チーズを入れ、全体に混ぜたら、塩、こしょうで味を調え、器に盛る。

参考 厚生労働省ホームページ e-ヘルスネット「骨粗鬆症の予防のための食生活」