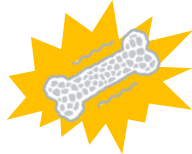




今月のみんなの健康だよりは、『女性の健康・骨粗しょう症予防』についてお伝えします。

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。骨粗しょう症は男女ともにかかる可能性がありますが、特に女性に多く見られます。

骨粗しょう症とは



加齢や生活習慣などさまざまな理由により骨密度が低下して、骨がスカスカになり、骨の強度が低下して折れやすくなる病気です。痛みなどの自覚症状がほとんどないのに、尻もちをつく、などといったちょっとした刺激で、重篤な骨折につながることもあります。

骨粗しょう症を予防しましょう



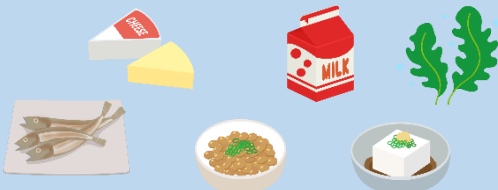
1. 食事

まずは1日3食をバランスよく、しっかり食べることを心がけましょう！
そのうえで、健康で丈夫な骨をつくるために必要な栄養素を意識して摂りましょう。

カルシウム

カルシウムは骨の主成分ですが、男女ともに摂取量が不足しています。

- ☞ 吸収率の高い乳製品(牛乳・チーズ等)を中心に、小魚や大豆製品(豆腐・納豆等)、海藻、緑黄色野菜も摂りましょう。



ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける役割があります。

- ☞ 食事では魚やきのこで補いましょう。



ビタミンK

ビタミンKはカルシウムの沈着を助ける役割があります。

- ☞ 納豆や緑黄色野菜で補いましょう。



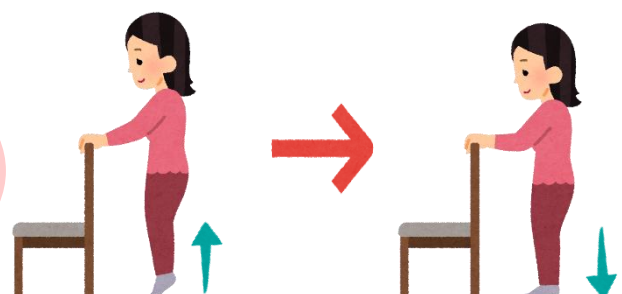
*その他必要な栄養素として、マグネシウム・タンパク質・イソフラボン・ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸があります。

2. 運動

骨は何歳になっても運動によって強くすることができます。骨粗しょう症予防には骨に刺激を与えるような運動が効果的です。ジョギングやウォーキング、階段の上り下りの他、かかと落としやジャンプといった運動も有効です。

★かかと落とし

つま先立ちをしたら、かかとをストンと落とすだけ。
1日に50回が目安ですが、無理のない範囲で行ってください。また、姿勢が不安定になる人は、テーブルやイスの背に手を置いて行いましょう。



3.その他、生活習慣



禁煙しましょう

喫煙は骨に悪影響を与え、骨密度を低下させます。禁煙しましょう。



禁煙塾動画教室をご利用ください♪



【市ホームページ】



日光浴をしましょう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDの約80%は日光に当たることで合成することができます。毎日、適度な日光浴をしましょう。日焼けが気になる方は手のひらを日光浴させるのもおすすめです。



過度なダイエットはやめましょう

過度なダイエットにより、必要なエネルギーや栄養素が足りていないと骨に悪影響を及ぼしかねません。低体重の人ほど骨密度が低いこともわかっています。

骨密度検査も実施しています！

八尾市では、40歳以上の女性を対象に骨密度検査を年に数回実施しています。詳しくはホームページや市政だよりをご確認ください。

参考:「SMART LIFE PROJECT 骨活のすすめ」<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>



【市ホームページ】

保健師活動紹介コーナー



出張がん検診&包括展



健康教室 OB会



地区生活習慣病予防講演会



FGM 検査説明会



フレイル予防健康教育



地区健診打合せ

かんたん♪ 血糖コントロールレシピ

春キャベツの焼売

焼売や餃子のような皮を使用した料理は、おかずとしてごはん等の主食と一緒にとると、炭水化物が多くなりがちです。今回は旬の春キャベツを皮の代わりに使用したレシピを紹介します。

材料(2人分)

春キャベツ	200g
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/4 個
エリンギ	1 本
片栗粉	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
A 塩	少々
こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1/2

作り方

【1人分】エネルギー:269kcal 炭水化物:13.8 塩分:1.1g

- ① 春キャベツは 5cm 程度の長さの千切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをかけて、電子レンジ(600w)で 3 分程度しんなりするまで加熱する。⇒粗熱が取れたら絞って水気を切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りに、エリンギは 5mm程度の角切りにする。
- ④ 豚ひき肉と、③、A の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を 12 等分に丸め、周りに②のキャベツを包むようにつける。
- ⑥ 耐熱容器に⑤を並べ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で 5~6 分程度火が通るまで加熱する。

お好みで酢醤油やポン酢、からしをつけてどうぞ♪