

骨を強くしよう！

気になる「骨粗鬆症」特集

今月は多くの方、特に女性が年齢とともに気になる「骨粗鬆症」についての特集です。
骨は形成と破壊を繰り返し、骨の状態を維持しています。この形成と破壊の代謝バランスが骨粗鬆症予防のカギとなります。
高齢者の骨折は寝たきりにつながる原因にもなり、生活の質（QOL）に影響するので予防が大切です。

骨粗鬆症とは？

骨の形成と破壊の代謝のバランスが崩れ、
骨がもろくなり骨折リスクが高くなった状態です。
原因として加齢・閉経後の女性ホルモンの減少、
また食事や運動など生活習慣も影響しています。

骨粗鬆症に関連している用語集

【骨量】

骨中のカルシウムなどミネラル量を全て含んだもの。

【骨密度】

骨量を容積あたりで割ったミネラル量。
骨粗鬆症の診断に用いる値です。

【骨質】

骨の強度を示す値。骨折リスクを左右します。

骨に良い食材選び

カルシウム

骨粗鬆症予防のための推奨量は
男女共に**700～800mg/日**です。

おすすめ食材

いわし、じゃこ、しらす
厚揚げ、納豆、小松菜、わかめ、
牛乳、スキムミルク、ヨーグルト、チーズ

カルシウムUPのひと工夫

- 栄養補給のため1日3食食べましょう。
- スキムミルクを活用しましょう。
(例：飲み物、卵焼き、炒め物、クリーム煮)
- 魚は骨まで食べましょう。
(例：じゃこ、しらす、マリネ、南蛮漬け)

ビタミンD

カルシウムの吸収を促進します。

おすすめ食材

鮭、さんま、いわし、ぶり、きのこと類
※しいたけは生より干したものの方が
ビタミンDを多く含みます。

ビタミンK

カルシウムを取り込む働きがあります。

※抗凝固薬を服用している方は、
医師の指示に従いましょう。

おすすめ食材

小松菜、ほうれん草、
ブロッコリー、モロヘイヤ、納豆

出典：e-ヘルスネット、骨粗鬆症/骨粗鬆症予防対策ガイド、骨を強くする三大要素「骨密度」「骨量」「骨質」
骨粗鬆症財団、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを多く含む商品

骨のために摂りすぎに 注意したい食べ物

リン

リンはカルシウムとくっつきやすい性質があるため、大量にリンを摂ると
腸内でカルシウムとくっつき、腸管内に吸収されて体内には入らず、
そのまま便に混ざって出てしまいます。リンを多く含む食品の
摂りすぎには注意しましょう。

リンが多い食品：レトルト・加工食品、清涼飲料水、スナック菓子等

塩分

塩辛い食品にはナトリウムが多く、カルシウムを尿へと排出させます。

減塩のポイント

- みそ汁は1日1杯まで、野菜やきのこで具だくさんにしましょう。
- 香辛料を使って、味にメリハリをつけましょう。
- しょうゆ・ドレッシング類は「かける」より「少しだけつける」
- 麺類の汁は残しましょう。
- 減塩醤油や減塩味噌を利用しましょう。

カフェイン・アルコール

カフェイン・アルコール類は利尿作用があるため、飲みすぎると尿と一緒に
カルシウムも排出されてしまいます。また、アルコールの摂取量が増え、
肝臓に負担がかかると、カルシウムの吸収が悪くなります。

【カフェインが多い食品】 【アルコールの適量の目安(1日あたり)※】

- コーヒー、紅茶、玉露
- ビール：中瓶1本(500ml)
- チョコレート、ココア等
- 日本酒：1合(180ml)
- 焼酎(35度)：2/5合(約70ml)

※男性の目安。女性は男性よりも少ない量が適当。

出典：公益財団法人骨粗鬆症財団、予防についてのQ&A/健康長寿ネット、骨粗鬆症予防の食事レシピ
MSD株式会社、骨粗しょう症の方のためのやさしい食卓/高血圧症の方のためのやさしい食卓

管理栄養士のお悩み解決部屋



**牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのは
どうしたらいいのかしら…**

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのは牛乳中の糖質である乳糖を消化する酵素が少ないか、働きが弱いために起こります。また、ひどく下痢を起こす症状を「**乳糖不耐症**」とよんでいます。ゴロゴロしにくい工夫点をまとめましたので確認してみましょう。



お腹がゴロゴロしにくい工夫

【温めた牛乳を少しずつゆっくり飲む】

ゆっくり少しずつ飲むことで消化されやすくなります。
また、温めることで腸の中の酵素の働きが盛んになります。



【ヨーグルトやチーズを食べる】

ヨーグルトやチーズはお腹がゴロゴロする原因である乳糖が既に分解されているのでゴロゴロしにくいと言われています。



【食事と一緒に】

他の食品と一緒に摂ることで乳糖の影響を受けにくくなります。
料理に使用するのもおすすめです。

例：クリームシチュー、リゾット、ミルク煮



出典：MSD株式会社、骨粗しょう症の方のためのやさしい食卓
株式会社明治、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのはなぜですか

イースターを楽しもう

日本ではまだあまり広まっていないイースターですが、「復活祭」と言われ、キリスト教では大切な祝日です。春のお祭りとして盛大にお祝いされています。2020年のイースターは4月12日（日）です。今年は家族や友人と「カラフルなたまごの飾り」「たまご探しの遊び」「たまごを使った料理」でイースターを楽しんでみませんか？

イースターとは？

●イースターの由来

イースター（Easter：英語）はサクソン族の春の女神、エオストレ（Eostre）にちなんで名づけられた祝祭です。キリスト教のイエス・キリストが死後3日目によみがえった「復活」を祝う日として、クリスマスとともに最大の祝日とされています。

●イースターのシンボルは「たまご」と「うさぎ」

たまご



昔からたまごは、長い期間を経てから新しい生命が誕生することから**生命の象徴**と考えられてきました。イースターでは飾りつけをしたたまご「イースターエッグ」が欠かせません。

うさぎ



たくさん子供を産むうさぎは**豊穡の象徴**とされ、イースターエッグを生んだのはうさぎという伝承やイースターエッグなどのプレゼントを子どものいる家庭に届けてくれているという言い伝えもあります。

●イースターの楽しみ方

イースターエッグを作ってみよう

たまごに絵を描いたり、色を塗ってオリジナルのイースターエッグを作り、部屋や食卓に飾りましょう。



イースターパーティーメニュー



春の食材やたまごを使った料理、うさぎをかたどったデザートなど特別なメニューでお祝いしましょう。

出典：イセ食品株式会社、たまごでハッピーイースター/江崎グリコ株式会社、実はクリスマスよりも大事！？「イースター」の意味と楽しみ方！

おすすめレシピ ～筋力アップ編～

鶏むね肉と長芋のぽん酢炒め

ぽん酢と香味野菜で減塩もできる！



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	212kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	5.1g
炭水化物	14.4g
食塩相当量	0.95g

【材料 (2人分)】

鶏むね肉、皮なし	200g	片栗粉	大さじ1・1/3
A おろししょうが	小さじ1/2	油	小さじ1・1/2
A 塩こしょう	4g	長芋	100g
A 酒	小さじ2	ぽん酢醤油	大さじ1
A こしょう	少々	貝割れ菜	6g
		みょうが	2g
		青じそ	2枚

1日のたんぱく質の推奨量 (18歳以上)

男性：60g 女性：50g

⇒1日3食の場合 1食あたり 男性：20g 女性：16.6g

【作り方】

- 鶏肉はひと口大に切り、Aを加えてよくもみ込む。30分ほどおいたら、片栗粉を全体にまぶす。
- フライパンに油を熱し、鶏肉全体に焼き色がつくまで焼いたら弱火にする。水大さじ1を加え、蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったらいったん取り出す。
- 長芋は皮をむき、ひと口大に乱切りにする。ラップをして電子レンジで約1分加熱※し、2に入れ中火で軽く炒める。油がなじんだら鶏肉を加え、ぽん酢を回し入れ強火で炒める。
※600Wで加熱した場合
- 根元を落とした貝割れ菜を半分に切り、千切りにした青じそ、みょうがを混ぜ合わせ、上にのせる。

出典：第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

ちょこっと豆知識

たまごと野菜は相性が良い？

たまごは人間の身体にとって必要な栄養素のうち、ビタミンCと食物繊維以外はすべて含まれています。

たまごに足りないビタミンCや食物繊維は

野菜と組み合わせて食べることで補うことができ、

理想的な栄養バランスに近づきます。



出典：キューピー株式会社、うきうきイースター

日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :