

明日もきつと HEALTHY LIFE

第47号
2019年2月19日
香川県

骨は「体を支える」「カルシウムなどのミネラルを蓄える」等の働きがあります。骨量が減少すると、骨の働きが十分できなくなり、^{こつしょうしょう}骨粗鬆症などの原因になります。骨の働きを保てるように今からできることを考えてみましょう。

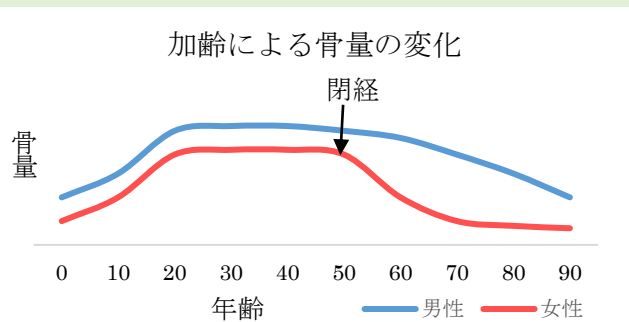
今月の
HEALTHY 情報

こつこつ骨を丈夫にしよう

骨量は20歳頃をピークに年齢とともに減少していきます。

特に、女性は閉経とともに女性ホルモンの分泌が減少し、骨量が急速に減っていきます。

骨量の減少は食事や運動などの生活習慣を整えると、ある程度抑えることができます。



できること、今から始めて備えよう！



食事

カルシウムをしっかり取る

カルシウムの摂取推奨量(30~49歳)
男性、女性ともに650mg/日

平成28年香川県民健康・栄養調査によると、20歳以上のカルシウムの摂取量は男性530mg、女性490mgとどちらも**足りていない**状況です。

普段の食事にプラスしよう！

カルシウムを多く含む食品

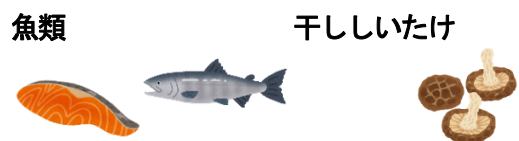
●乳製品、緑黄色野菜、海藻、小魚、大豆製品など

牛乳 (1杯 200g)  220mg	小松菜 (1/4束 70g)  119mg	ひじき (乾燥 10g)  100mg
干しエビ (大さじ1杯 3g)  213mg	木綿豆腐 (1/2丁 150g)  129mg	

カルシウムの多い食品と一緒にとろう！

カルシウムの吸収を助ける食品

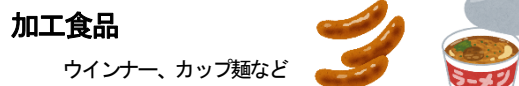
●ビタミンDを多く含む食品



とりすぎに気を付けよう！

カルシウムの吸収を妨げる食品

●リンを多く含む食品



運動

日常に運動を取り入れる

骨は、負荷がかかるとその負荷に応じて骨自身を強くする仕組みがあります。そのため、移動はなるべく歩いたり、階段を使うなど、日常の中でいつもより動くことを意識し、続けていくことが大切です。

また、日光を浴びるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られるので、外での適度な運動ができるといいですね。



あなたの血糖値は大丈夫？

皆さんは自分の血糖値を御存知ですか？糖尿病の初期段階では自覚症状はほとんどありません。血糖値が高い状態を放っておくと、血管が傷ついて、さまざまな合併症を併発する恐れがあります。健診結果などから血糖値を確認し、自分の体について考えてみませんか？

あなたの血糖値ほどの位置にありますか？

※『空腹時血糖値』『ヘモグロビンA1c^{エーワンシー}』どちらかでも数値が高いと、糖尿病が疑われます。



厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム平成30年度版」を参考に作成

まず健診！



結果を確認！



しっかり行動！



医療機関を受診



生活習慣の見直し

今の自分の状態を把握して、早めにしっかり行動しよう！

お手軽野菜料理レシピ

🌸 きのこのおろしあえ 🌸

材 料 (2人分)

大根	5cm 程度	
きのこ(えのき、しめじ等)	適量	
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	ゆず果汁(酢でも可)	小さじ2
	細ねぎ	適量



- ① 大根はすりおろし、軽く水気をきっておく。
- ② きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ③ ②を耐熱容器に入れて電子レンジで約1分半加熱し、粗熱をとる。
- ④ ①、③、A を和えて皿に盛り、小口切りにした細ねぎをふれば完成！

大根は葉に近い方が甘みがあり、先端にいくほど辛味が増していきます。

おろしあえやサラダなど生で大根を食べる時には、甘みのある葉に近い方を使うのがオススメです。



合言葉は「1日3食 まず野菜！」