

小豆健康情報 メールマガジン

No.1 2026/4/19

Theme テーマ

がん予防・骨粗鬆症予防

健康、ということ。
やっぱり、健康は大切。

知っていますか？ 骨粗鬆症予防は成長期から

骨粗鬆症は、骨がもろくなり、転倒などをきっかけに骨折しやすくなる病気です。特に高齢になると、骨折が寝たきりの原因となり、生活の質を大きく低下させるおそれがあります。実は、骨量が増えるのは、生涯のうちで身体がつくられる思春期までの成長期だけです。骨量は20歳頃までにピークに達し、その後は40歳頃まで維持されますが、以降は徐々に減少していきます。

そのため、成長期には最大骨量をしっかり増やし、成長期以降は骨量の減少を緩やかにするために、日頃から生活習慣に気をつけることが大切です。

土庄町と小豆島町では、昨年度から対象年齢の女性に対し、骨粗鬆症検診を実施しています。

対象となる方は、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

あなたと大切な家族のために 受けよう！がん検診

香川県では、がんが死亡原因の上位を占めており、健康を守るためには、がんの予防と早期発見・早期治療が重要です。

がんは早期には自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行していることもあります。

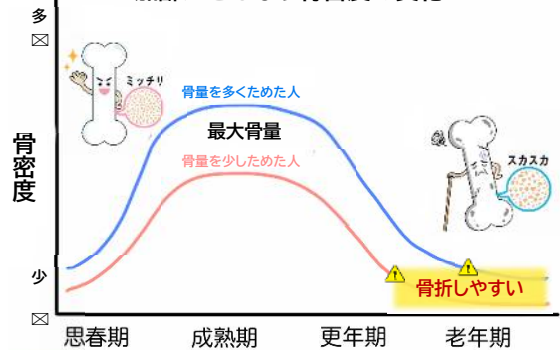
そのため、定期的ながん検診を受けることが、自分の命を守る大切な第一歩となります。

症状がないからと受診を先延ばしにせず、検診を受けましょう。

がん検診等のお知らせ

土庄町と小豆島町の今年度のがん検診等の日程を掲載しています。別添チラシをご覧ください。別添チラシをご覧ください。

加齢ともなう骨密度の変化



予防のポイント

- 偏食や極端なダイエットは避ける
- 骨をつくる栄養素をしっかりと食べる (カルシウム、ビタミンD、たんぱく質など)
- 適度な運動を毎日続ける
- 1日1回は日光を浴びる
- 喫煙と過度の飲酒は控える

参考 公益財団法人骨粗鬆症財団 HP 年代別予防のポイント

簡単!野菜料理レシピ

アスパラガスと海鮮の バターにんにく炒め

【材料(2人分)】

アスパラガス5本
冷凍海鮮ミックス150g
A [にんにくチューブ1cm
バター小さじ1
B [醤油小さじ1
塩少々
いりごま少々



- 1 冷凍海鮮ミックスを解凍して水気を切る
- 2 アスパラガスの根元1cmほどを切り落とし、根元から3cmほどピーラーで皮をむき、斜めに切る
- 3 フライパンにAを入れ、①、②を加えて炒める
- 4 ③にBを加えて、さらに炒める
- 5 お皿に盛り付け、最後にいりごまを振ったら完成

1人分 (エネルギー65kcal たんぱく質9.6g 脂質2.4g 炭水化物2.1g 食塩相当量1.1g)