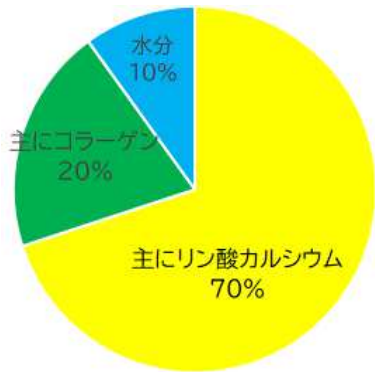


骨、大事ですよ！

骨は、約7割がカルシウムを成分としています(下図)。年齢を重ねると、骨がスカスカになりやすくなるため、骨折したり、転んだりしやすくなります。

骨って何でできているの？



実際に、65歳以上の方が介護を受ける理由のひとつに、「骨折・転倒」が挙げられています。

65歳以上で介護が必要となった主な理由

	男性	女性
第1位	脳卒中	認知症
第2位	認知症	衰弱
第3位	衰弱	骨折・転倒
第4位	骨折・転倒	関節疾患

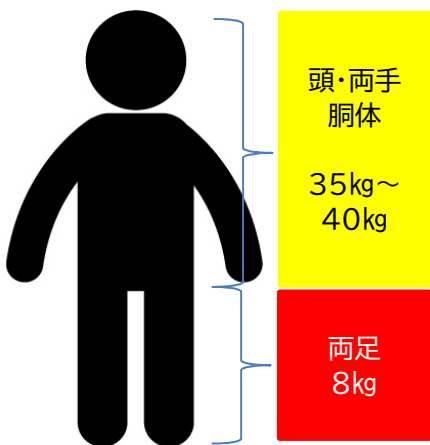


内閣府 平成30年版高齢者白書より



また、人間の上半身(両足除く)の重さは、体重の70~80%になります¹⁾。体重が増えれば、当然、ひざ関節、股関節への負担が増えてしまいます。そして、体を支える骨が「スカスカ」だとしたら・・・大変なことになりますね。

1) 生体医工学50(6):637-644, 2012 体部位別重量測定システムによる7体部位重量の測定方法



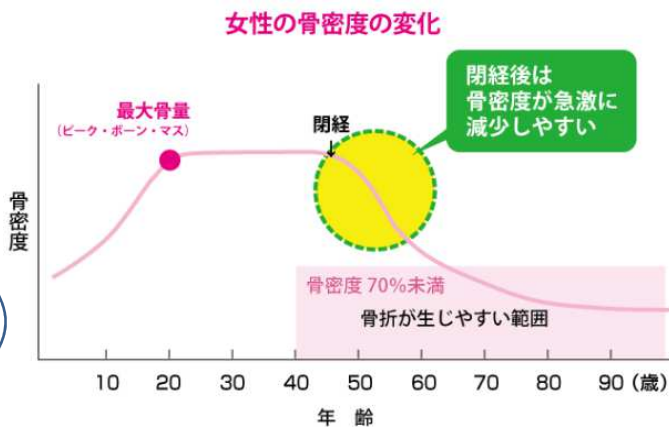
体重50kgの場合



重くなった体を支える足腰が弱くなったら、誰かの助けが必要な状態になりかねません。

女性の場合、特にホルモンの影響で骨粗鬆症になりやすく、骨折・転倒の危険が男性に比べて高まります(下図)。そのため、適度な運動や骨を大事にする食事を意識して過ごすことが大切です。

>>>裏面へ



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版より一部改編

ビタミンDをゲット!!

骨を丈夫にするカルシウムの吸収を高めるためには、ビタミンDです！！
カルシウム＝牛乳、小魚、小松菜等を思い浮かべますが、今回はビタミンDの効果、多く含まれる食材、ビタミンDを効果的にとれるレシピをご紹介します！！

ビタミンDの効果

- 1、カルシウムの吸収を助けるため、歯や骨を丈夫にします。
- 2、日光浴すると皮膚で合成！
- 3、小腸や腎臓で吸収！
- 4、脂溶性ビタミンの一つなので油との相性が良い。

ビタミンDは、
太陽のビタミン！！



1日1回、日光浴をしましょう。
散歩をすることで、筋肉と骨を強くすることができます！

ビタミンDが多く含まれる食材 1日目安 5.5μg



青魚を1日1回食べれば、1日量を摂ることができるですね。
きのこも一緒に食べればさらにUP！

おすすめレシピ シャケのちゃんちゃん焼き風

【材料】3人分

鮭 3枚
キャベツ 1/4玉
玉ねぎ 1個
しめじ 1/2株
きくらげ 2個
バター 2個(7g×2)
みそ 大さじ1



【作り方】

- ①シリコンスチーマーを準備します。
- ②材料を準備します。木耳は熱湯でもどしておきます。
- ③キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形ぎりにします。
- ④しめじはほぐして、木耳は細かく切ります。
- ⑤シリコンスチーマーに材料を入れます。
- ⑥鮭に味噌をぬり、上からバターをちらします。
- ⑦蓋をして電子レンジ600Wで15分レンジにかけます。
- ⑧器に盛りつけて完成です。



栄養量 エネルギー232kcal ビタミンD36.7μg 食物繊維5.1g 食塩0.7g