

骨粗しょう症について知ろう

骨粗しょう症とは、骨密度（骨を作るカルシウムなどのミネラル成分の密度）の低下によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。気づかないうちに進行することが多く、診断されたときにはすでに治療が難しい状態になっていたという場合も少なくありません。「骨折・転倒」が原因で、介護、介助が必要になる方も多いため、骨粗しょう症の原因や骨密度を維持するポイントを知って、骨を守る日常生活を心がけてみましょう。

骨粗しょう症の主な原因

- 生活習慣病
- 偏った食生活
- 閉経による女性ホルモンの減少など

上記の状態が続くことで、徐々に骨密度が低下していき原因になります。特に、女性は閉経による影響もあるため、注意が必要です。

骨密度を維持するポイント

- 生活習慣病の改善
- 適度な運動・日光浴
- バランスの良い食事
- 骨を作るのに必要な栄養素を取り入れるなど

上記のことを、できることから1つずつ、コツコツと継続することが大切です。

骨を作る栄養素がとれる！おすすめレシピ

鮭とホウレン草のクリームシチュー

材料（4人前）

生鮭：150g(薄め3切) サラダ油：4g (小1)
 ホウレン草：150g(1袋) タマネギ：200g(1個)
 ジャガイモ：200g(大1個) ニンジン：150g(1本)
 サラダ油：8g(小2) 水：400ml
 シチュールー：70g(1/2箱) 牛乳：300ml

栄養量（1人分）

エネルギー	285kcal
食塩相当量	1.5g



骨を作る栄養素

- 【牛乳】カルシウム：骨の主成分
 【鮭】ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける

作り方

- ①鮭は1切を半分に、その他の材料は、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油(小1)を入れ、鮭を焼き、皮と骨を取る。ホウレン草は茹でて水気を切る。
- ③鍋に油(小2)を入れ、②以外の具材を炒め、全体に油が回ったら水を入れて煮込む。
- ④具材に火が通ったら一度火を止め、ルーを入れて混ぜる。ルーが溶けたら、弱火で煮込む。
- ⑤とろみが付いたら②、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら完成。

【10/28(月)電話予約開始】骨粗しょう症検診を実施します！

市では、骨粗しょう症予防への取組のひとつとして、年度内に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性の方を対象に、骨粗しょう症検診を実施しています。対象の方には個別に案内を郵送していますので、この機会に骨密度を把握してみませんか。申込は、二次元コードを読み取って申込フォームにアクセスするか、健康推進課までお電話ください。

