

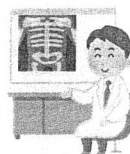
こつ そ しょう しょう

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症は生活習慣病のひとつとされています

骨粗鬆症とは骨の量(密度)が減り、ささいなことでも骨折を起こしやすくなる病気です。なかでも足の付け根(大腿骨頸部)の骨折は寝たきりにつながりやすく、深刻な問題です。

骨粗鬆症になりやすいタイプ



女性



妊娠・出産時にカルシウムを多量に必要とするため、また女性ホルモンの減少で閉経後になる人が多いです。

体を動かすことが少ない



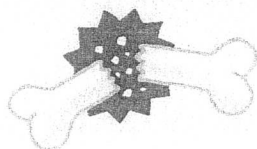
骨は運動によって強くなる。日ごろから適度な運動は心掛けましょう。

日光にあたる機会が少ない



適度に日光にあたることで、カルシウムの吸収を促進する活性型ビタミンDが生成されます。

カルシウムがとれていない



骨を強くするには食物からたっぷりカルシウムをとりましょう。

偏食しがち



たんぱく質・塩分・リンなどとりすぎるとカルシウムを体外に排泄してしまうため、バランスのよい食事を!

飲酒・喫煙の習慣がある



アルコールやタバコ、またストレスや過労などもカルシウムの吸収を妨げる一因です。

骨を強くする2要素



①

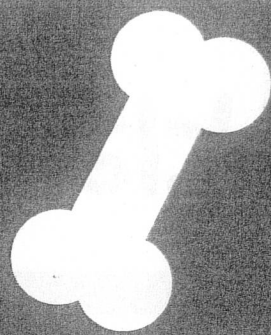
カルシウム豊富な食品を毎回食卓に…

カルシウムは日本人に一番不足している栄養素。推奨量は成人で1日650~800mg

②

適度な運動で骨を丈夫に!

骨粗鬆症予防の運動の目的は、骨に適度な負荷を与えること。運動することで、骨が丈夫になります。自分の年齢や健康状態を考え、無理のない適度な運動を毎日おこなうように心掛けましょう。



カルシウム大辞典

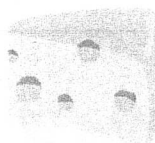
1日650～800mgのカルシウムをとろう!

カルシウムの吸収率では断然トップの牛乳・乳製品

(栄養価は日本食品標準成分表2010による)



牛乳
コップ1杯
(200g)で
220mg



チーズ
大口
(25g)で
157mg



ヨーグルト
約1カップ
(100g)で
120mg

スキムミルク
大1杯
(11g)で
121mg

牛乳・乳製品には吸収率のいいカルシウムと良質たんぱく質がバランスよく含まれています。

骨粗鬆症の予防効果が期待できる大豆製品



調整豆乳
コップ1杯
(200g)で
62mg



豆腐1/3丁で120mg

おから50gで
41mg

予防に効果があるといわれているイソフラボンが含まれます。

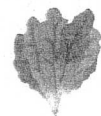
野菜のカルシウムはたんぱく質とっしょに



切干大根
1/2カップ
(10g)で
54mg



モロヘイヤ
約10本
(50g)で
130mg



小松菜
中株
(50g)で
85mg

吸収率を助けるため肉や卵、魚介類などのたんぱく質と食べて吸収を促そう。

小魚は大きじ1杯でカルシウムたっぷり



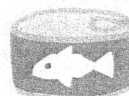
干しエビ
大きじ2杯で
710mg



じゃこ
大きじ2杯で
52mg

小魚は含有量が高いが、塩分が多いのでとり過ぎに注意。

魚ならビタミンDもいっしょにとれる



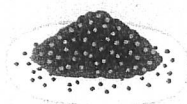
さけの水煮缶
50gで55mg



ししゃも
1尾(30g)で
105mg

魚にはカルシウム代謝に欠かせないビタミンDも豊富。

ごまやナッツは風味を生かして



ごま
大きじ1/2杯で
60mg



昆布
10cm角1枚で
76mg



ひじき
小さじ2杯で
140mg



干しわかめ
小さじ2杯で
78mg

風味を生かして和え衣やトッピングなどのアクセントに使うと料理の幅も広がります。

マグネシウムは、ビタミンDが活性化ビタミンDに変化する際、欠かせない栄養素。

あなたの肌は
大丈夫？

健康な肌を いつまでも保つために

肌は、体の不調や食生活のかたよりの影響を大きく受けます。健康な肌をいつまでも保つために日頃から外側からだけでなく、内側からも十分ケアしましょう。

健康な肌は約28日周期で生まれ変わりますが、新陳代謝が悪くなると、保水力が低下したまま肌のバリア機能が低下して、外部からの刺激を受けやすくなり、肌トラブルとなります。

肌トラブルの主な原因

冷暖房による
空気の乾燥

ストレス
睡眠不足
疲労
便秘

紫外線
(特に5月が最も多い)

たばこやお酒

暴飲暴食
無理なダイエット
などによる
栄養のかたよりの

洗剤・化粧品など
による刺激

ホルモンの
アンバランス
血行不良

不規則な生活

肌のために控えたい食品

肌の健康のためには、新陳代謝を悪くしたり、にきびや吹き出物を作る原因となる食品は、なるべく避けましょう。



香辛料などの刺激物や甘いお菓子類

清涼飲料やスナック菓子

脂肪分を多く含む食品

アルコールやたばこなどの嗜好品

コーヒーなどに含まれるカフェイン

早寝は
美肌への
近道

肌と睡眠は密接な関係があります。
肌は、「お肌のゴールデンタイム」といわれている
夜9時～夜中の3時の間につくられます。
肌のトラブルは1週間続けて早く寝るだけで随分回復します。



あなたの肌は
大丈夫?

健康な肌を いつまでも保つために



肌に有効な栄養素は、野菜や果物に多く含まれています。だからといってそればかり食べていても健康な肌にはなりません。常に繰り返している新陳代謝のためには、エネルギーが必要で、エネルギーが十分確保されてはじめて肌を作るたんぱく質、肌を守るビタミン・ミネラルが働くことができます。

肌に有効な栄養素

ビタミンA



皮膚の粘膜を正常に保ち、なめらかにする。

ビタミンC



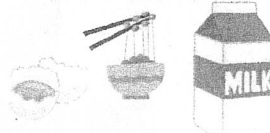
紫外線によるシミを予防する。肌のハリに必要なコラーゲンの生成に関与。

ビタミンE



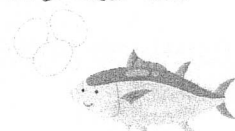
血行をよくし、新陳代謝を促進、みずみずしい肌を作る。

ビタミンB₂



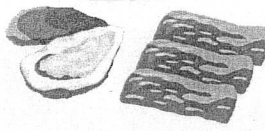
たんぱく質や脂質をエネルギーに変換する。新陳代謝を活発にし、血行をよくする。皮脂を抑制する。

ビタミンB₆



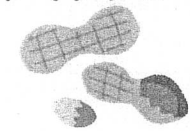
新陳代謝を活発にし、乾燥を予防する。また、皮脂を抑制する。

亜鉛



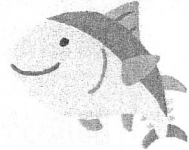
皮膚を丈夫にし、細胞の再生を促進する。

ナイアシン



血行をよくし、なめらかさを保持する。

DHA・EPA



肌をしっとりする。

食物繊維

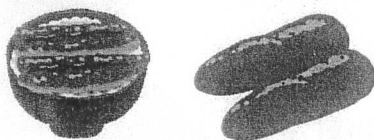


便秘を予防する。



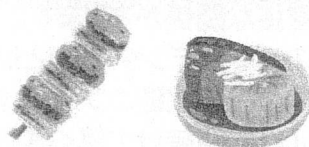
肌のトラブル別おすすめ料理

乾燥ぎみの方



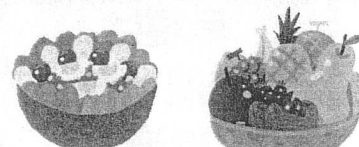
ビタミンA・B₆・Eを含む
うなぎ・たらこ・かぼちゃ・
にんじんなどを使った料理

にきびが気になる方



ビタミンA・B₂・B₆を含む
さば・ぶり・レバー・鮭・
鶏肉などを使った料理

しみ・そばかすが 気になる方



ビタミンC・Eを多く含む
サラダやフルーツなど

食事でストレスに強くなる！

ストレスをやわらげるために、何か行動を起こすのは大変



でも、ストレスをやわらげる栄養素をとるのは、ずっと楽チン！！

「心に効く食事をとっているから、ストレスなんかには負けないゾ！」



と心構えをすれば、気持ちの張りもよみがえります。

ビタミン

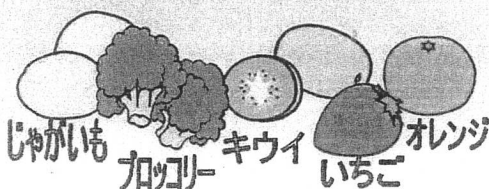
ビタミンB1

ストレスを受けると、ビタミンB1の消費量が多くなります。ビタミンB1が不足すると、イライラ、不眠、めまい、記憶力低下などがあらわれます。



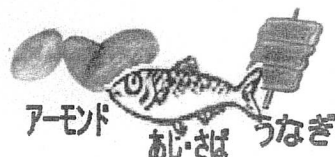
ビタミンC

ストレスを受けると、ビタミンCの消費量が増加します。抗ストレス作用のある副腎皮質ホルモン合成を促進します。



ビタミンE

ストレスがかかると抗酸化機能が低下するので、抗酸化作用の高いビタミンEが普段より多く必要になります。



たんぱく質

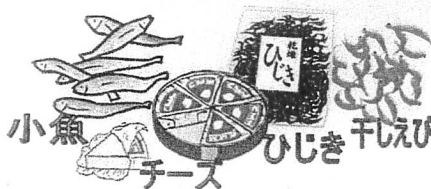
体の成分をつくり、活力を生み出します。自律神経を調節したり、免疫機能を高める働きもあります。



ミネラル

カルシウム

神経の興奮を抑えてイライラを鎮める働きがあります。日本人に不足しがちな栄養素です。



マグネシウム

抗ストレスホルモンを作り出す副腎皮質機能を助けます。マグネシウムはカルシウムの働きを調整します。



おいしく楽しい食事

食卓は、体の栄養補給の場であると同時に、心の栄養補給の場でもあります。親しい仲間や家族と食事することでコミュニケーションを増やしましょう。



