



# 健康ガイド

## あなたの骨は大丈夫？ 骨粗しょう症

### 骨粗しょう症って何？

私たちの体を支え、内臓を保護してくれている骨。骨粗しょう症とはこの骨の密度が減少してスカスカになり、もろく弱くなった状態をいいます。

骨は、代謝によって常に古い骨を壊し、新しい骨を作っています。通常は一定のバランスを保っている骨の代謝が、加齢やカルシウム不足などにより崩れ、壊される骨の量が増え、作られる骨の量より多くなると、骨粗しょう症になりやすくなります。

骨粗しょう症は、高齢の方やホルモンのバランスが崩れる閉経後の女性の方に多く見られる症状ですが、最近では過度なダイエットや不適切な食生活によって若くてもなる方が増えてきています。

### 骨粗しょう症になると

骨粗しょう症になると骨や体を動かした時に痛みを感じたり、背骨の圧迫骨折により背中や腰が曲がってきたりします。

また、骨が弱くなっているため、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。骨



折の部位によっては長期にわたり安静を強いられるため、高齢の方などは筋力の低下によってそのまま寝たきりになってしまうことも少なくありません。  
若い人は強い骨を作るために、高齢の方は寝たきりを予防するために、日ごろから骨の健康に気を配りましょう。

### 予防のためのポイント

カルシウムを十分に摂取する

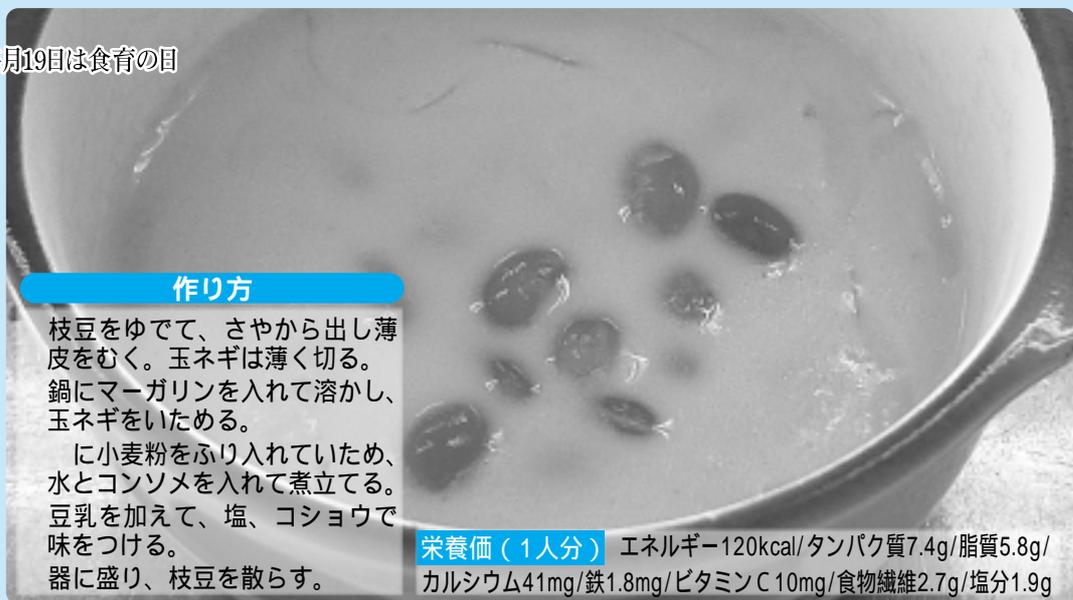
毎日の食事にカルシウムを多く含む食品（牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、干しエビ、小松菜など）を積極的に取り入れましょう。

適度な運動を心掛ける

運動することで骨に刺激がかかり、骨の代謝が活発になります。また、筋力も鍛えられ転びにくくなるため、転倒による骨折の防止にも役立ちます。

検診を受け早期発見・早期治療に努める  
骨は普段、目に見えないため、弱くなくてもなかなか自分では気付きません。定期的に検診を受けることで、自分の骨の健康状態をチェックしましょう。

市では、骨粗しょう症予防のため40歳以上の方を対象に骨密度検診を行います。詳しくは、本紙16ページの「骨密度検診」をご覧ください。



## クッキングタイム

毎月19日は食育の日

### 豆乳と枝豆で 豆たっぷり 豆まめスープ

#### 材料（4人分）

- 枝豆.....120g
- 玉ネギ.....80g
- 豆乳.....340cc
- 水.....200cc
- マーガリン.....小さじ2
- 小麦粉.....小さじ2
- 固形コンソメ.....1個
- 塩・コショウ.....少々

#### 作り方

枝豆をゆでて、さやから出し薄皮をむく。玉ネギは薄く切る。鍋にマーガリンを入れて溶かし、玉ネギをいためる。

に小麦粉をふり入れていため、水とコンソメを入れて煮立てる。豆乳を加えて、塩、コショウで味をつける。

器に盛り、枝豆を散らす。

栄養価（1人分） エネルギー120kcal/タンパク質7.4g/脂質5.8g/カルシウム41mg/鉄1.8mg/ビタミンC10mg/食物繊維2.7g/塩分1.9g