



## 骨粗しょう症

### 骨から元気に

#### ★ 骨粗しょう症を防ぐコツ

65歳以上の女性の多くは骨粗しょう症といわれ、80歳以上になると男性も半数以上は骨粗しょう症になるであろうという報告があります。丈夫な骨を保っていくためのテクニックをご紹介します。

私たちの骨の成分の一部であるカルシウム分は、常に代謝を繰り返し補充しないと減る一方なので、私達はカルシウムを食べ物から補うことが必要になってきます。特に女性は男性に比べて骨にカルシウムの貯えが少ない上に閉経後は女性ホルモンの分泌が不足しますので、ますます減少することが心配されます。

#### ★ 骨粗しょう症って?

骨粗しょう症とは、骨の目が粗くなり「す」が入ったような状態になる病気です。そのため、骨折や背骨の湾曲などの原因となることがあります。原因はさまざまですが、普段からの対策が必要ですね。

##### <原因>

- ①加齢
- ②ホルモン
- ③栄養不足
- ④その他(運動不足)など

カルシウムの多い食品を効率よく吸収し、骨に沈着させるには食べ方や組み合わせ、食事内容が大切になってきます。

#### ★ カルシウムの吸収

牛乳や乳製品はカルシウムを多く含んでいる上に、腸からの吸収率が高い食品です。食品に含まれているカルシウムがすべて体に吸収される訳ではなく、また、腸からの吸収率は加齢と共に減少していくことも考慮しカルシウムの補充をしてください。

##### ◆一緒に摂ると吸収を高めてくれる栄養素

ビタミンDを含む食品を摂りましょう。

…… 干しいたけ、かつお、さんま、いわし、レバー など

##### ◆一般的には、カルシウムの吸収率として、牛乳では60%前後、小魚類の吸収率34%、野菜類の吸収率18%といわれています。

##### ●カルシウムを多く含む食品

			1回使用量に含まれるカルシウム量		
牛乳	200 cc	200 mg	しらす干し	5 g	26.5 mg
スキムミルク	20 g	220 mg	ブロッコリー	60 g	24.5 mg
ヨーグルト(市販)	100 g	130 mg	小松菜	50 g	145 mg
干しエビ	5 g	115 mg			

強い骨は、時間をかけてゆっくり作り上げていくことが大切です。日々の食生活だけでなく、日常の活動や運動による刺激も強い骨づくりに必要です。

## 鮭のレモンクリームソースかけ



### 材 料 2人分

鮭 ..... 2切れ  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 少々  
小麦粉 ..... 適量  
バター ..... 小さじ1  
  
ブロッコリー ..... 1/2株  
(お好みでレモンを追加)

### クリームソース

生クリーム ..... 150cc  
バター ..... 小さじ1  
しめじ ..... 100g  
エリンギ ..... 100g  
チキンコンソメ ..... 1/2個  
こしょう ..... 少々  
レモンスライス ..... 3枚

### 作り方

- ① 鮭は、軽く塩こしょうし、両面に小麦粉をつけてバターをひいてフライパンで焼く。
- ② しめじ、エリンギは、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ブロッコリーは、熱湯でゆがいておく。
- ④ 別のフライパンを熱し、バターを入れてしめじ、エリンギを炒め、生クリーム、チキンコンソメを加えて煮詰める。
- ⑤ レモンスライスは、1/4に切っておく。
- ⑥ ④のソースをこしょうで味を調え、⑤のレモンスライスを加えて火を止める。
- ⑦ お皿に鮭、クリームソース、ブロッコリーを盛り付け、好みでレモンを添える。