

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



「やせてはいけない！」シリーズ ③

骨折を予防しよう

筋肉は骨を支える大切なサポーター

骨折や転倒は要支援・要介護の大きな原因となります。

最近こんなことはありませんか？



- ・身長が縮んだ
- ・腰が曲がってきた
- ・足腰が痛い



骨粗しょう症
かもしれません！

骨粗しょう症を予防するために食事で気をつけること

骨の健康のためには、**カルシウム**を多く含む食品を増やすだけでなく、カルシウムの吸収を手助けしてくれる**ビタミンD**や**K**、骨の質を維持するための**たんぱく質**など、ひとつの食品にかたよらず、**バランスよく食べる**ことが大切です。

カルシウムの多い食品

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、豆腐・きなこなどの大豆製品、
しらす干し・ししゃもなどの骨ごと食べられる魚、小松菜・チンゲン菜などの野菜

骨折予防に役立つ習慣

【食事】

骨を丈夫にし、転ばない筋肉を作るために、たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆・大豆製品などのおかずを朝・昼・夜の3食とも食べることが大切です。

【ウォーキング】

1日15分～30分の屋外での日光にあたるウォーキングはビタミンDが合成され、骨の健康のためにも筋肉の維持のためにもよい習慣です。



【片付け】

骨折の原因として、家の中での転倒が非常に多くなっています。部屋の敷居等の段差につまずいたり、暗い中で物にぶつかって転ぶこともあります。日頃からの家の片づけや整理整頓は骨折を防ぎます。

なぜやせてはいけないの？

やせると筋肉が減るだけでなく、骨への刺激も少なくなり、骨がもろくなる原因になります。

骨ごと食べられる缶詰の魚にはカルシウム・ビタミンDが豊富です



魚缶詰の白菜蒸し

【分量】（2人分）

魚の缶詰・・・1缶

白菜・・・3～4枚

【作り方】

- ① 白菜は一口大に切る。耐熱容器に入れ、ラップをして600Wで3分加熱する。
- ② ①に魚の缶詰を汁ごとほぐしながら加え、再びラップをして600Wで2分加熱する。

★仕上げにもうひと工夫！

とろけるチーズをのせて30秒加熱するとカルシウムアップ！

おろし生姜・レモンや柚子果汁・柚子こしょう・梅干しをプラスするとおいしさが増します

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
（三鷹市総合保健センター）

電話 0422（45）1151（内線 4223）