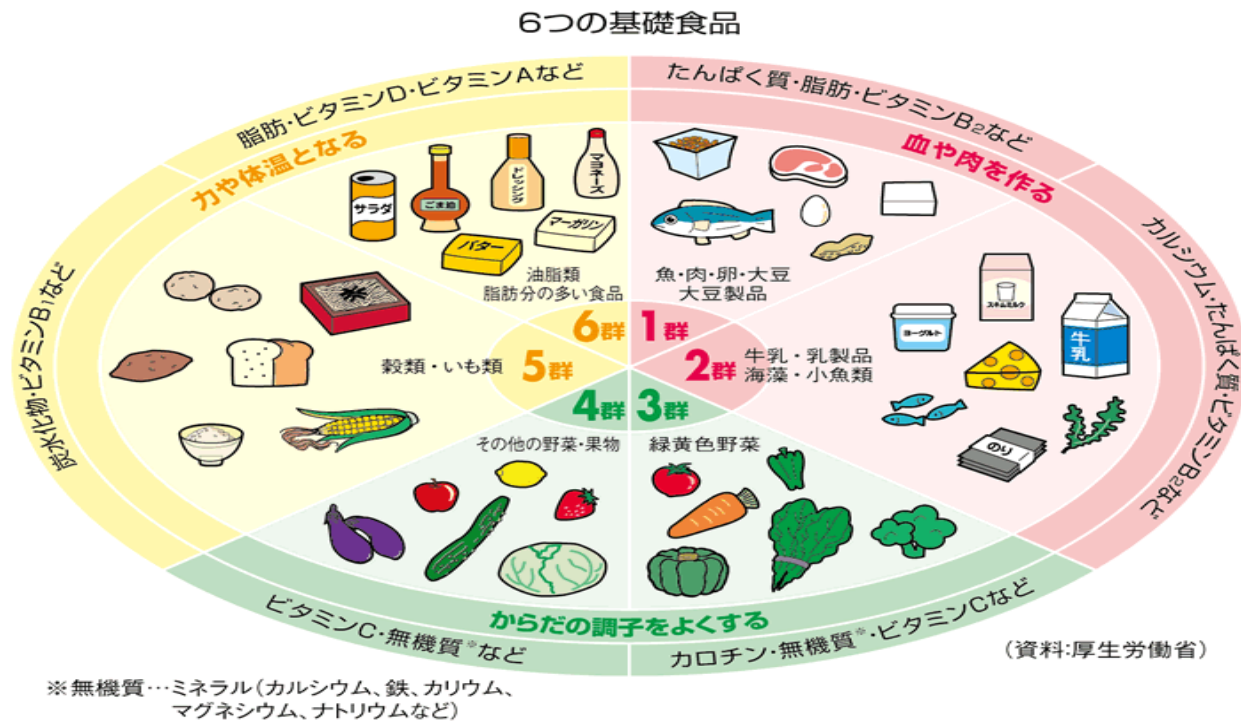


長寿時代を楽しく生きる介護予防(骨粗鬆症)



骨粗鬆症の原因はさまざまな要因が重なり合って発症すると考えられますが、年齢が高くなるとともに確率が上がります。遺伝や加齢など防ぎようのないものもあれば生活習慣に関わるものもありその多くは**食生活**に関わることです。あなたは6つの基礎食品バランスよく食べられていますか。



骨粗鬆症とは

骨密度の低下と骨質の劣化のため、骨強度が低下して骨折しやすい状態です。年齢が高くなるとおもにかかる確率が上がり、女性は60歳過ぎたら全員が予備軍と考えられます。

骨粗鬆症の症状は

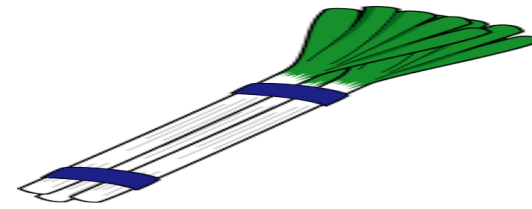
- ①身長が縮んできた
- ②背中や腰が曲がってきた
- ③腰や背中痛みがある。

これらにあてはまる人は骨粗鬆症の疑いがあります。

予防の生活チェックあてはまりませんか

- カルシウムが不足している
- ビタミンDが不足している
- ビタミンK(モロヘイヤ・納豆・ほうれん草・小松菜・カブの葉等)が不足している
- リン(卵黄・スルメ・サクラエビ・ワカサギ・チーズ・シシャモ等)や塩分を取りすぎている
- 極端なダイエットをしたことがある
- 運動不足である
- 激しすぎる運動を続けている
- 日光にあたらない生活をしている
- 喫煙している
- お酒をたくさん飲む
- コーヒーをたくさん飲む など

葱(ねぎ)



栄養

緑の部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜です。ねぎ特有の辛味はアリシンと呼ばれ、体を温める作用があります。また、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高める作用もあるので体が弱っている時に最適です。

選び方

白い茎が長くて太く、張りのあるものを選びましょう。また、緑の部分の色は濃いものを。保存するときは新聞紙にくるんで冷暗所へ置くと長持ちします。

サバ缶のねぎのつけ焼き

サバ味噌煮の缶詰	1缶
白ネギ	1本
マヨネーズ	適量
パン粉	適量
ごま油	少々

- ①耐熱皿にサバのみそ煮缶を軽く一口分ずつにほぐして並べる。
- ②ねぎは3センチくらいに切ってフライパンで軽く焦げ目をつけて①の上に並べる。
- ③ねぎにごま油を少しかけ、トースターでねぎを香ばしく焼き、途中でマヨネーズ・パン粉をかけてさらに美味しそうな色になるまで焼いてできあがり。

ほうれん草



栄養

緑黄色野菜の代表です。特にカロチン、ビタミンC、鉄を多く含んでいます。ただし、ゆでるとビタミン類がどんどん流失してしまうので、水にさらす時間はできるだけ短くしましょう。また、根の赤い部分には骨の形成にかかわるマンガンが多く含まれているので、よく洗って食べましょう。

選び方

緑が濃く葉が肉厚で張りがあり20~25cmくらい葉先がピンとしているものを選びましょう。葉が黒く変色していたり、しおれているものは避けまます。

すぐできる簡単ほうれん草の白和え

木綿豆腐	1/2丁(150g)
ほうれん草	1/2把
人参・しめじ(あれば)	各30g
・砂糖	大さじ1
・薄口醤油	大さじ1
・すりゴマ	大さじ1と1/2

- ①豆腐はざるに入れ、水切りします。またはふきんで包んでよく絞ります、豆腐がぼろぼろになるまで絞りすぎないほうがいいです。
- ②ほうれん草は茹でて水にさらし3センチにカットし水気をよく絞ります。
- ③人参は小さめの拍子切りしめじは大きいものは半分にし、どちらもラップをかけてレンジでチンし、水気をよく絞ります。
- ④豆腐を粗くつぶして調味料を入れて混ぜます。野菜を入れて和えればできあがりです。