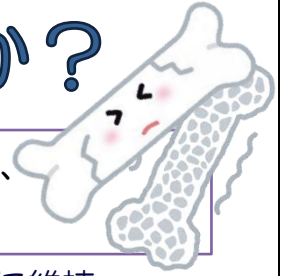


## 自分の骨密度知っていますか？



骨密度チェックをされたことありますか？ 骨密度はさまざまな原因で低下し、骨粗しょう症の原因となります。若い時から骨を大切にしましょう。

骨密度は、18歳くらいでピークに達し40歳代半ばまでは、ほぼ一定に維持。50歳前後から低下していきます。

骨密度は、さまざまな要因により低下していきます。

- ①**加齢**：カルシウムの吸収を助ける“ビタミンD”をつくる働きが弱くなる。  
食事が減る⇒カルシウムなどの栄養素不足に。
- ②**女性・閉経**：女性の骨大骨量は男性よりも低く、閉経後の数年間は急激に骨量が減少する。  
女性ホルモンの減少とともに腸管でのカルシウムの吸収も低下する。
- ③**生活習慣**：喫煙⇒カルシウムの吸収を阻害する。  
過度の飲酒⇒カルシウムの尿中への排出を増やす。  
日光浴不足⇒カルシウムの吸収を悪くする。
- ④**遺伝**：親族に骨粗しょう症の人がいる場合は、骨粗しょう症になる可能性が高い。
- ⑤**病気やステロイドなどの薬剤使用**：代表的な病気…関節リウマチ、副甲状腺機能亢進症、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）、動脈硬化、慢性閉塞性肺疾患（COPD）

参考：医療と健康（日本医師会 HP）



骨の健康度チェックをしてみましょう！ **チェック方法⇒該当項目の数字を足し診断☆**

点	↓ 50歳までの方はこちらをチェック ↓	点	↓ 60歳以上の方はこちらをチェック ↓
2	乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）をあまり食べない	2	乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）をあまり食べない
1	丸ごと食べられる小魚類・海草をあまり食べない	1	丸ごと食べられる小魚類・海草をあまり食べない
1	豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない	1	豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない
1	大量のアルコールを毎日飲む	2	大量のアルコールを毎日飲む
1	タバコを吸う	2	タバコを吸う
2	天気にかかわらずほとんど外出しない	4	腰や背中に痛みがある
2	定期的に散歩・ウォーキングなどをしていない	4	定期的に散歩・ウォーキングなどをしていない
2	家族・親族に骨粗鬆症と診断された人がいる	6	背中や腰が曲がってきた
1	ダイエットの経験がある	6	若い頃と比べて身長が3cm以上低くなった
2	どちらかというといと細身でBMI値は18以下 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	10	ちょっとしたことで骨折したことがある



【合計点数診断】

0-3点：今のところ大丈夫      4-9点：少し心配      10点以上：骨量が減っている可能性あり

## ◆骨密度を低下させない食事◆



### ①積極的に摂りたい食品（栄養素）

#### カルシウム

・牛乳や乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

※カルシウム摂取推奨量（成人）…1日700～800mg★

食品名	摂取量	カルシウム含有量	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯(200g)	220mg	ひじき	煮物1食分(10g)	140mg
ヨーグルト	1パック(100g)	120mg	さくらえび	大さじ1杯(5g)	100mg
プロセスチーズ	1切れ(20g)	126mg	ししゃも	3尾(45g)	149mg
小松菜	1/4束(70g)	119mg	木綿豆腐	約1/2丁(150g)	180mg
菜の花	1/4束(50g)	80mg	納豆	1パック(50g)	45mg
水菜	1/4束(50g)	105mg	厚揚げ	1/2枚	240mg
切り干し大根	煮物1食分(15g)	81mg			

農林水産省HP参照

#### ★おすすめメニュー★

⇒豆腐と小松菜じゃこ炒め、かぼちゃのミルクそば煮、田作り牛乳かてん、ヨーグルトケーキ/スープ、トマトヨーグルトムース など

#### ビタミンD

・鮭、ウナギ、さんま、カレイ、しいたけ、きくらげ、卵類など

※ビタミンD摂取目安量（成人）…1日約5μg

#### ★おすすめメニュー★

⇒鮭ときのこのパスタ、鮭茶漬、ウナギのかば焼き、さんまのカレームニエル、焼きさんま、カレイの煮物、鶏ときのこのスープ（きくらげ入り）、オムレツ など

#### ビタミンK

・納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

※ビタミンK摂取目安量（成人）…1日約150μg

#### ★おすすめメニュー★

⇒梅干し入り納豆茶漬、ほうれん草の華風炒め/おひたし、レバニラ、野菜サラダ、キャベツの煮びたし など

### ②控えめにしたい食品・避けたい嗜好品など

- ・スナック菓子、インスタント食品の**頻繁な**摂取  
（リンがカルシウムの吸収を阻害する）
- ・アルコールの**多飲**  
（適度の飲酒はOK）
- ・カフェインを多く含むコーヒーの**多飲**  
（カルシウムをきちんと摂取していれば、1日1～3杯程度はOK）
- ・たばこ  
（女性ホルモンの減少、骨の形成を阻害する）

# Smile ★健康食レシピ

## ～骨密度 UP メニュー～

### ■ビーンズおからローフ (2人分)

材料：合いびき肉…200g  
 溶き卵…1/2 個分  
 おから…80g  
 食塩…小さじ 1/3  
 こしょう…少々  
 ミックスビーンズ…1 缶 (100g)  
 サラダ油…小さじ 1/2  
  
 人参…小 1/2 本 バター…小さじ 1  
 絹さや…10 枚



作り方：

- ①ボウルにひき肉、溶き卵、おから、食塩、こしょうを入れ、手でよく混ぜる。  
全体によく混ぜたらミックスビーンズを加えて、豆をつぶさないように混ぜる。
- ②約 25cm×40cm のアルミホイルに薄く油を塗り、①のをせて縦 15×横 8×厚さ 3cm くらいの大きさにまとめアルミホイルでしっかりと包む。
- ③フライパンに火をかけ②を入れ、ふたを閉めて中火にする。  
5～6 分焼きフライ返しで押し下の面が固まったら上下を返す。  
再びふたをして、さらに 5～6 分焼く。火を止めてしばらく置く。
- ④人参は長さ 4cm の 1cm 角の棒状にし、絹さやは筋を取り、それぞれ塩ゆでをする。  
野菜の水気を切りバターで和え盛り付けする。

1人分

エネルギー	387kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	20.9g
炭水化物	21.6g
カルシウム	57.2mg
食塩	1.6g

#### ★ポイント★

おからや豆類にはカルシウムが豊富に含まれています。だしわりしょう油をかけてもおいしく頂けます。

### ■秋鮭ときのこのマリネ(2人分)

材料：紅鮭…2 切 (140g)  
 しめじ…1 パック (100g)  
 えのき…1 パック (100g)  
 しいたけ…4 個 (60g)  
 玉ねぎ…1/2 個 (75g)  
 塩コショウ…少々  
 小麦粉…大さじ 1  
 オリーブ油…大さじ 2  
  
 【A】 穀物酢…大さじ 3  
 【A】 めんつゆ (2倍希釈) …1/4 カップ  
 【A】 水…1/4 カップ



1人分

エネルギー	270 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	10.4 g
炭水化物	25.2 g
ビタミンD	25.3μg
食塩相当量	3.4 g

作り方：

- ①しめじ、えのきは石づきを切ってほぐす。しいたけは石づきを切って、4 等分にする。  
玉ねぎは 2 等分にし、繊維に垂直に 5mm 程度の幅に切る。
- ②①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ (600W) で 6 分加熱する。きのこがしんなりとし玉ねぎが透明になるまで加熱。
- ③鮭は骨を取って切り身を 4 等分にし、塩コショウしたら小麦粉を軽くまぶし多めのオリーブオイルを熱したフライパンできつね色に焼く。
- ④深さのある容器に②③【A】を入れ 30 分程度つける。

#### ★ポイント★

鮭としいたけはビタミンDが豊富です。夏に余っためんつゆを使った料理です☆



# ピックアップOTC

※商品はお取り寄せになる場合もあります。

## ガレノス

## ハマダコンフェクト

# Ca たまごボーロ

# Ca ウエハース



内容量：20包入り（1包1.8g）

特長：【栄養機能食品】

カルシウム、ビタミンD

（骨を強くする・骨粗しょう症予防）

カルシウムとビタミンDが摂れるたまごボーロ

1袋1.8gに

カルシウム400mg 配合”牛乳2本分”

（1歳を過ぎたあたりから食べさせても大丈夫とのこと。）

目安：1～3才 1/3包

4～5才 1/2包

6才から 1包

※アレルギー原料について：卵、乳、大豆

（小麦、えびを使用した施設で製造）

栄養成分表示 1包（1.8g）あたり

エネルギー：65kcal

たんぱく質：0.25g

脂質：0.2g

炭水化物：15.8g

カルシウム：400mg

ビタミンD：4.1μg

リン：13.8mg



引用：ガレノスHPより



内容量：40枚入り（1枚7.1g）

特長：【栄養機能食品】

カルシウム

（骨を強くする・骨粗しょう症予防）

カルシウムが手軽に摂れるバニラ味のウエハース

1枚7.1gに

カルシウム340mg&ビタミンD3μg 配合

目安：1日1枚

※アレルギー原料について：卵、乳、小麦、大豆

（落花生を使用した施設で製造）

栄養成分表示 1枚（7.1g）あたり

エネルギー：34kcal

たんぱく質：0.4g

脂質：1.8g

炭水化物：4.0g

カルシウム：340mg

ビタミンD：3μg

食塩相当量：0.02g



引用：ハマダコンフェクトHPより

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、  
お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。（●^—^●）（●^8^●）管理栄養士 川畑