



10月8日は骨と関節の日 骨の健康を見直そう!

今年は何年か比べて暑い日が続き、暑さ対策に追われ、食事や運動に気を遣うどころではないという方も多かったのではないのでしょうか?そこで、涼しくなってくる今の時期から生活習慣を見直し、骨の健康づくりをしてみよう。



10月8日は骨と関節の日

日本整形外科学会が、骨(ホネ)の『ホ』を『十』と『八』に分け、また体育の日と近いことからこの日を「骨と関節の日」と定めました。この時期には気候も安定し、運動会などをおこなう学校も多く、運動をするのに適した季節なのかもしれません。

骨粗しょう症とは



骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。転ぶ、荷物を持ちあげる、手をつくなど、ちょっとしたはずみで骨折するようになってしまいます。女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。骨折しやすい箇所は、背骨、足の付け根、手首、腕の付け根です。

骨折すると連鎖的に別の骨折をしやすくなってしまいうので、注意が必要です。

骨粗しょう症の治療

骨粗しょう症と診断された場合、薬による治療の対象となります。飲み薬、点滴、注射など、治療の選択肢があります。適切な治療ができるよう、医師、薬剤師と相談しましょう。

骨粗しょう症の予防

骨折を防ぐために、早い段階から骨密度を維持できるようにしていくことが重要です。

骨折が心配になるのは中高年者ですが、若い時期により高い骨密度を獲得すること、そして中高年になってからは若年時の骨密度をできる限り維持することがポイントとなります。栄養、運動習慣を早めに見直しましょう。



◇生活習慣のポイント

- ・カルシウム、ビタミンDを積極的に摂取する
- ・運動の習慣をつける
- ・喫煙、過度の飲酒を控える
- ・定期的に骨量の測定をおこなう

また、寝たきりになる原因の多くは「転倒」と言われています。その内の半数は自宅でおきています。家庭内の転倒の要因を改善することが大切です。

◇よくある転倒の要因

- ・コードや段差につまずく
- ・雨の日にする
- ・暗いところで足がもつれる
- ・寒さでバランスを崩す

骨に良い食事を

カルシウム摂取は骨の健康において最も重要ですが、カルシウムのほかにも様々な栄養素が骨の作り変わりに関わっています。1日に必要なエネルギーや栄養素を確保しながら、カルシウムを過不足なく摂ること。それが骨粗しょう症予防につながると考えられています。



★カルシウム…骨をつくる働き

牛乳、豆腐、ひじき、小松菜など

★ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける

鮭、しいたけ、卵黄など

★ビタミンK…骨の質を高めるコラーゲンを増やす

納豆、キャベツ、小松菜など



中にはカルシウムの吸収を妨げてしまう食事もあります。少しなから問題ありませんが、摂り過ぎには気をつけましょう。

◇カルシウムの吸収を妨げる食事

- ★リン
インスタント食品、スナック菓子、練り物などの加工品
- ★ナトリウム
食塩
- ★カフェイン
コーヒー、紅茶など
- ★アルコール
お酒



運動をあまりせず、家の中で菓子を食べすぎたりしてしまう方も多いのではないのでしょうか。いわゆる生活習慣病にも相当しますが、骨粗しょう症も自覚症状がないため、骨折をしてはじめて気付く方も多くあります。無理のない範囲で、食事、運動の改善を心がけて行きましょう。



(高宮)

参考…日本整形外科学会HP

骨粗鬆症財団HP

賢く食べて食欲の秋を満喫しよう

これから実りの秋を迎えます。秋が旬の食べ物といえば、お米をはじめ、いも類や栗、梨や柿などの果物、きのこ類などがあります。旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養価が高いものが多いです。

店頭に並ぶ色とりどりの果物は食欲をそそりますが、糖質が多量に含まれており、昔より糖度の高い果物も増えています。量や食べ方に注意が必要です。今回は秋が旬の食べ物の糖質量、食べ方のポイントについて確認してきたいと思います。



●果物の糖質

果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。そして、ブドウ糖や果糖といった糖を多く含むのも果物の特徴です。

果糖は食後すぐに血糖を急上昇させることはありませんが吸収されるとすぐ、肝臓でブドウ糖と中性脂肪に作り替えられます。







そのため、果糖の量が多い（＝果物の量が多い）とブドウ糖の量が増え、血糖値をあげることになってしまいます。



●果物の摂取目安量

糖尿病の方は1日80キロカロリーを摂取することが推奨されています。左図は糖尿病の方の1日の目安量となつていきます。参考にして、上手に果物を摂取しましょう。

【果物の1日量】1日80kcalを目安にして食べると良いでしょう

 りんご 1/2個	 梨 1/2個	 柿 1/2個	 メロン 中 1/2個
 ぶどう 10~15粒	 みかん 2個	 バナナ 1本	 オレンジ 1個
 キウイ 1.5個	 いちじく 3個	 苺 10~15粒	 すいか 2切

●果物を食べる順番

食べるなら食後にしましょう。間食や食事前では血糖値が上がりがやすく、すすめられません。蛋白質や食物繊維をバランス良く組み合わせる食事と一緒に食べること、血糖急上昇を抑えることができます。

●果物の食べ方

果物は生の果物を切って、よく噛んで食べましょう。ジュースやスムージーなどの液体は吸収速度が早くなるため、血糖値が急上昇します。

果物を食べた後に血糖測定をする場合は、よく手を洗いましょ。果汁が付いた指先で血糖測定をすると、高値がでてしまいます。



●ドライフルーツ

干し果物はお菓子類と同じと考えましょう。干したことにより水分が抜けて糖度が増しているため、重量当たりの糖質量が増えています。ビタミンCの含有量は少ないため、なるべく生の果物を食べる方がよいです。

●キノコ類

きのこ類は低カロリー・低糖質かつ食物繊維が豊富で血糖値の上昇を抑制する効果が期待できる食材です。栄養が豊富に含まれるきのこを食べると、風邪の予防に役立つビタミンを摂取できます。ビタミンB3は、血の巡りを良くするといわれ、冷えやすい体を温めることにつながります。秋から冬にかけてきのこを食べて風邪予防につなげましょう。

(牛込麻)

参考：姫路医療センター

茨城県メディカルセンター

秋の味覚！キノコと長芋の

ガーリック醤油炒め

材料（2人分）

- ・長芋 150g
- ・しめじ、えりんぎ、まいたけなど お好みのキノコ類 150g
- ・ギンナンの水煮 8個
- ・醤油 大きじ1.5
- ・酒 大きじ0.5
- ・すりおろしニンニク 少々
- ・ごま油 大きじ1
- ・粗びき黒胡椒 適量
- ・青ネギ（小口切り） 適量

作り方



- ・長芋の皮をむいて輪切りにする
- ・お好みのキノコ類は石づきを切り落とす
- ・醤油、酒、すりおろしニンニクの材料をよく混ぜ合わせる
- ・ギンナンは水気をふいておく
- ・フライパンにごま油を入れて中火にかけ、長芋の両面に焼き色を付けたら、キノコ類、ギンナンを加えて炒める。
- ・キノコ類がしんなりしてきたら、混ぜ合わせた調味料を鍋肌から回しかけ、全体に味を絡める
- ・器に盛り、粗びき黒胡椒をかけ、青ネギをトッピングしたら完成

編集後記



私の趣味の一つはカフェ巡りです。今の季節は限定の新メニューを多くのカフェが出すため、この店を目指すか迷い、よく悩みながら楽しんでいきます。

新たな趣味として美術鑑賞もしています。いろいろな有名画家の作品や歴史の発掘品など、見るだけで、ものすごい情報量です。



最近では体験型アートなど目新しい作品もあるため、静かにゆっくり見る世界から、体を使ったアトラクション型へ世界が広がっています。

そのせいか目や頭、体にも疲労がたまり、鑑賞後のカフェでのスイーツとコーヒーがとても体にしみみます。昔の名画などもピクチャーアートなどに変貌してとても面白いのでぜひ機会があれば見に行ってください。

(鈴木)