

Health Guide Post

No.6

健康への
道しるべ

主な記事

- 骨粗しょう症
- 京都市民健康づくり推進会議構成団体の活動
- 京都の旬野菜メニュー

健康づくりの目標

10分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康

歯の健康

喫煙

飲酒

がん

循環器病

糖尿病

骨粗しょう症

2
2008

http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/soshiki/8-5-1-0-0_25.html

発行：京都市保健福祉局保健衛生推進室健康増進課

TEL：222-3419／FAX：222-3416

骨粗しょう症

寝たきりの原因の一つである骨折には骨粗しょう症に関連するものがあります。

骨は、毎日、新しくつくりかえられていますので、その主材料となるカルシウムを毎日欠かさずとることが必要です。カルシウムの摂取が不足したり、体内（腸管）への吸収が低下すると骨量が減り、骨がもろくなっていきます。

子どもの頃から、骨を健康に育て維持することを意識した食習慣や運動習慣を確立し、それを継続することが骨粗しょう症予防の基本です。

また、女性では、男性よりも最大骨量が低いこと、閉経直後の数年間は骨量が急激に低下することにより、男性と比べて骨粗しょう症が発病しやすくなります。意識してカルシウムの補給や運動の習慣づけを行うことが必要です。

運動

骨にとっていい運動は、速歩・ダンス・ジョギング・階段昇降・テニスと言った体重負荷運動です。継続的に運動しよう。

自分で作る骨組みを！

カルシウムに富む食品

(牛乳・乳製品、小魚、豆類、緑黄色野菜、海藻等)を積極的に食べよう。

極端なダイエットは絶対にだめだよ。

加工食品のとりすぎは注意！
多量飲酒もだめ。
もちろん喫煙はダメ！

骨量の変化

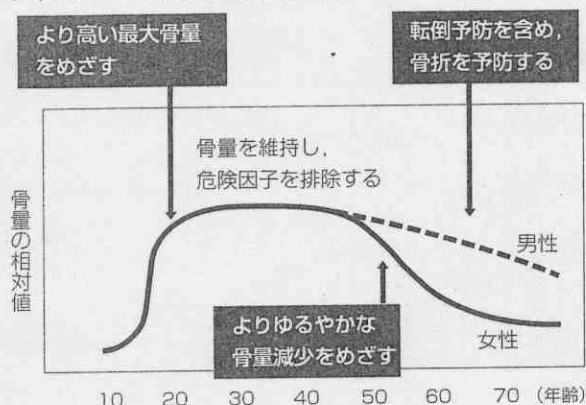
骨の量は、年齢とともに変化します。

10歳代後半、思春期から20歳代に急激に増え、最も高くなりますが、その後、徐々に低下してきます。特に、女性では、閉経後の数年間においてもっとも減少していきます。成長期にはより多くの骨の量を貯えておくこと、また、骨量の減少をゆるやかに押さえることが大切です。

骨粗しょう症に関する検診を受けて、自分の骨量を知っておくことが早期発見につながります。

京都市では、骨粗しょう症予防健康診査を実施しています。詳細は各保健所・支所にお問合せください。

ライフステージごとの骨粗しょう症対策



カルシウムと骨量

カルシウムは骨をつくっている大切な栄養素です。食事からとるカルシウムが不足すると骨量が減ります。

ふだんから、カルシウムを十分にとる食事にとこるがけ、骨量を増やす効果のある運動習慣を身につけます。

カルシウムの食事摂取基準（目安量mg／日）

年齢（歳）	男性	女性
1～2	450	400
3～5	600	550
6～7	600	650
8～9	700	800
10～11	950	950
12～14	1,000	850
15～17	1,100	850
18～29	900	700
30～49	650	600
50～69	700	700
70以上	750	650

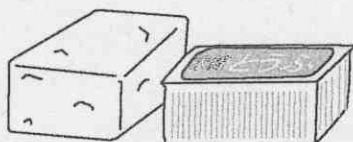
カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

牛乳（普通）	コップ1杯（180g）	200mg
プレーンヨーグルト	小1カップ（100g）	120mg
プロセスチーズ	スライス1枚（20g）	130mg

大豆・大豆製品

木綿豆腐	1/4丁（100g）	120mg
納豆	中1パック（40g）	36mg
厚揚げ	1個（60g）	144mg
油揚げ	1/5枚（20g）	60mg
高野豆腐	1個（20g）	132mg

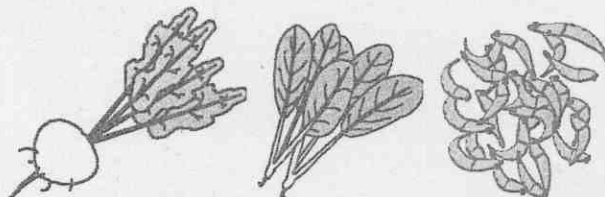


緑黄色野菜

小松菜	1/3束（70g）	120mg
水菜	1/3束（50g）	105mg
かぶの葉	2株（70g）	175mg
ちんげん菜	1株（100g）	100mg

魚介類

ししゃも	3尾（50g）	165mg
うなぎ（蒲焼）	小1切れ（60g）	90mg
ちりめんじゃこ	大さじ2（10g）	52mg
桜えび	大さじ2（6g）	120mg



海藻・乾物類

ひじき（乾燥）	小さじ1（5g）	70mg
わかめ（乾燥）	汁物1杯分（2g）	16mg
切干し大根（乾燥）	1食分（10g）	54mg
いりごま	大さじ1（6g）	72mg

カルシウムが取れる 京都の旬野菜メニュー

九条ねぎのいなり焼き（2人分）

九条ねぎ	100g
油揚げ（すしあげ4枚）	80g
ピザ用チーズ	1枚（20g）
ちりめんじゃこ	大さじ1（5g）
しょうゆ	小さじ1（6g）



作り方

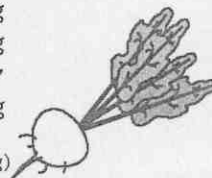
九条ねぎは小口切りにし、油揚げは半分に切って袋状にする。油揚げに九条ねぎ・チーズ・じゃこを混ぜて詰め、開いた口をつまようじでとめる。熱した焼き網で両面を色よく焼く。器に盛り、しょうゆをかける。

1人分栄養価

エネルギー：209kcal たんぱく質：11.3g
カルシウム：236mg 食塩：0.8g

かぶのごま酢あえ（2人分）

かぶ	100g
かぶの葉	20g
塩	少々
かにかまぼこ	40g



すりごま	大さじ1（9g）
砂糖	大さじ1/2（4.5g）
酢	大さじ1（15g）
薄口しょうゆ	小さじ1（6g）

作り方

かぶは薄いいちょう切り、葉は細かく切り、塩もみして絞る。かにかまは食べやすくほぐす。かぶとかにかまを㊦で和える。

1人分栄養価

エネルギー：71kcal たんぱく質：4.0g
カルシウム：116mg 食塩：1.2g

(社) 京都府歯科衛生士会

〒601-8047 南区東九条下殿田町70番地
Tel 672-5702 Fax 672-5706
http://web.kyoto-net.or.jp/people/kdh2000

(社) 京都府歯科衛生士会は昭和40年4月に発足し、設立30周年にあたる平成7年3月3日に、社団法人として許可され今日に至っております。歯科衛生士の資質の向上を図り、府民に対する公衆衛生活動の普及・向上に貢献することを目的として活動しています。最近では歯科衛生士の働く場所も広がり、歯科医院だけでなく、保健所や在宅訪問口腔ケア、介護予防にも力を入れています。赤ちゃんからお年寄りまで食べることは生命の源です。おいしく食べて健康で長生きするために、私たちは身近なところで口健康をサポートしています。

これからの長寿社会を楽しむためにお口の健康を初めとする介護予防はとても重要な要素です。「唾液の働き、唾液腺マッサージ」、「お口の元気体操」、「かおの筋肉を動かしましょう」の三つの方法をご紹介します。おいしく食べ続けるために是非続けてみてください。

唾液にはこんな働きが

- ・口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ。
- ・消化液として働く。
- ・食物を飲みこみやすくし、味を伝える。
- ・発音をなめらかにする。
- ・口の中をきれいにし、歯と口腔粘膜を保護する。
- ・歯を再石灰化させ、歯を守る。
- ・口の中の細菌の増殖を抑制する(抗菌・殺菌作用)。
- ・入れ歯との潤滑剤になる。



京都府歯科医師会小冊子より

口元美人になりましょう！
大きく口を動かして、顔全体の筋肉を動かすことが大切です。

★ お口の元気体操



京都府歯科衛生士会

★ かおの筋肉を動かしましょう

あさのあいさつ アイウエオアオ
からすのかあさん カキクケコカコ
さらだにさらだな サシスセソサノ
たのしくたいそう タチツテトタト
ないてるなきむし ナニヌネノナノ

はらっぱひろっぱ ハヒフヘホハホ
まだまだまけない マミムメモマモ
やっぱりやきにく ヤイユエヨヤヨ
らくちんらくらく ラリルレロラロ
わんぱくわくわく ワイウエオワオ

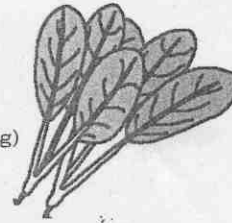
がらくたがらがら ガギグゲゴガゴ
ざぶとんざぶざぶ サジズゼソザソ
だいこんだいすき ダチツデトダト
ばあちゃんばいばい バビブベボバボ
ぱりぱりぱくぱく パビブベボバボ

(社) 京都府歯科衛生士会

カルシウムが取れる 京都の旬野菜メニュー

こまつなのクリームスープ(2人分)

こまつな	100g
しめじ	20g
バター	小さじ2 (8g)
小麦粉	大さじ1 (8g)
牛乳	150ml
⑦ 顆粒スープ	小さじ1 (4g)
⑦ 水	150ml
⑦ 塩・こしょう	少々



作り方

こまつなは3cm長さに切る。しめじは石づきを取り、子房に分ける。
鍋にバターを入れ、こまつなとしめじを炒め、さらに小麦粉を入れて炒め、牛乳を加えて溶きのばす。
⑦を加えひと煮立ちする。

1人分栄養価

エネルギー：108Kcal たんぱく質：4.4g
カルシウム：170mg 食塩：1.3g

ヘルスパia21で

健康生活始めませんか！

京都市健康増進センター「ヘルスパia21」では、転倒による骨折等で寝たきりになることや、腰痛・関節痛等を予防するため、「京（今日）から始めるいきいき筋力トレーニング」教室を開設し、高齢者の皆さんの体力向上、健康づくりに取り組んでいます。

その他、「健康カラオケ」「社交ダンス」「フラダンス」「ヨガ」等の教室も開講しています。

なお、プールやトレーニングジムは1回単位でお気軽に利用できます。



■住所 京都市南区西九条南田町1-2（南区役所東隣）
TEL.0120-21-3356
<http://healthpia21.net/>

■交通のご案内
近鉄「東寺駅」下車 徒歩約8分
市バス「九条大宮」・「東寺南門前」下車 徒歩約5分

次号の発行は平成20年8月の予定です



時を超え美しく
ひと輝く歴史都市・京都

京都市印刷物番号194450号