

高齢化が進み、耳にする機会が多くなってきた「骨粗鬆症」は骨の病気です。しかし、決して高齢者に限った話ではありません。極端なダイエットや偏食による骨量低下によって発症することもある、といわれています。

骨は毎日古い細胞を壊し、新しい細胞を製造しています。しかし、骨を壊す細胞よりも骨を作る細胞の働きが弱くなると骨粗鬆症を発症するのです。

ギョツと詰まった骨がスカスカになり、ちよっとしたこ

技あり！

13

ほねつぎの健康術

とで骨折することがあります。骨の主成分であるカルシウムを上手に補い、骨を丈夫に保つ必要があります。

病院で骨粗鬆症と診断されるとカルシウム剤を処方されると思いますが、併せて普段の食事からも多く摂取したいですね。

そこで、手軽なカルシウム摂取方法として、食事に小魚をプラスすることをお勧めします。

しらす丼にしらす炒飯。ホウレンソウのおひたしにしらすをあえたり、かき揚げにちりめんじゃこをプラスしたり。晩酌のお供にしシャモ、家庭の常備菜としてアジやイワシの南蛮漬けなど、工夫次第でさまざまメニューが考

毎日の食事に小魚を

えられます。

そして、骨の代謝にはビタミンDが必要不可欠です。太陽が出ている日は10〜20分程度日光に当たりましょう。

骨の健康のため、ちよっとした努力をしてみてください。
(村上陽美)

