

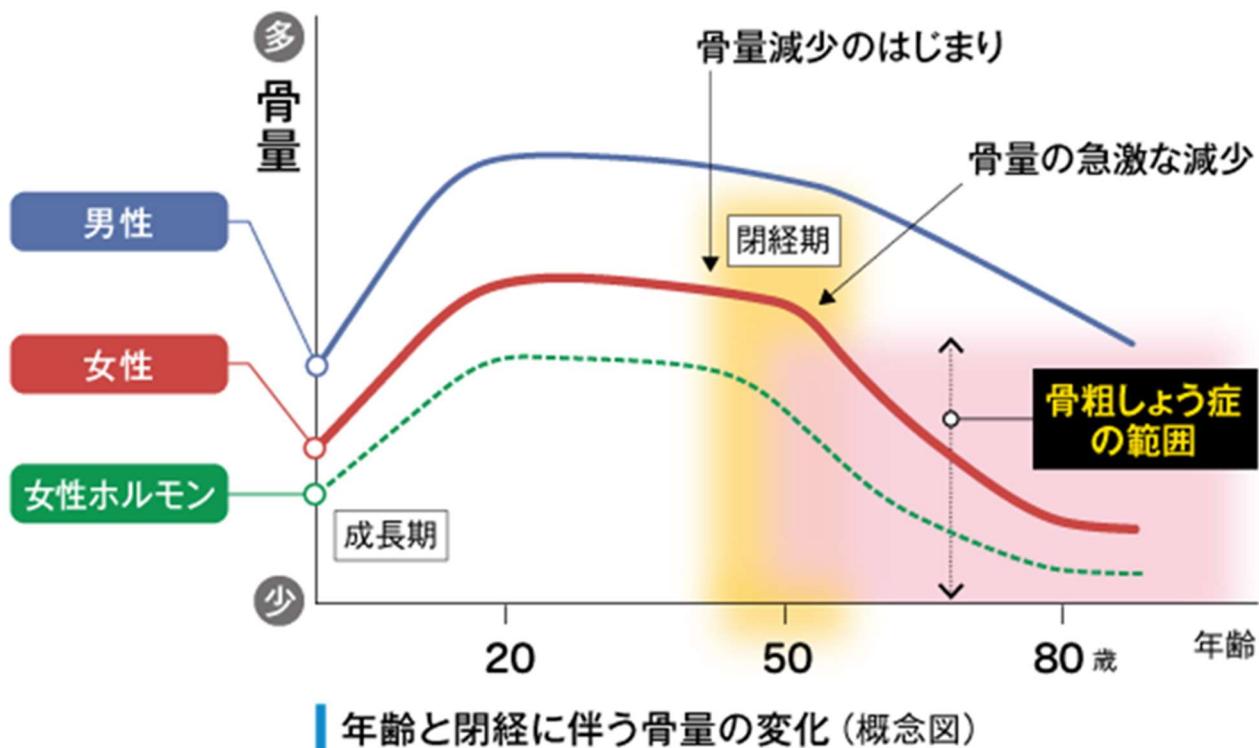


人生 100 年時代に備える

## 「骨」の健康づくり

厚生労働省は、日本人が健康で長生きするために何をどれだけ食べればよいかを示す「食事摂取基準」を 5 年ごとに発表しています。今年発表された 2025 年版では、4 つの生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病・慢性腎臓病）に加えて、骨粗しょう症が「生活機能の維持・向上に関わる疾患」としてとり上げられました。骨粗しょう症とは、骨の強度が下がり、骨折しやすくなる状態のことです。

生涯、元気に自立した日常生活を送るために、骨を丈夫にしておかなきゃダメだよ！ということです。



公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨は成長期にカルシウムを蓄積し、女性は 15~18 歳頃、男性は 20 歳前後に人生最大の骨量に達します。成長期以降は、骨の新陳代謝を繰り返しながら、40 歳半ば頃まで最大骨量が保たれます。骨粗しょう症によって骨強度が低下すると荷物を持ち上げる、手をつくなど日常の何気ない動作で骨折が起きやすくなります。骨折すると、運動機能が低下して寝たきりにつながりやすく、日常生活に差しさわりが生じ、心身の健康も損ねかねません。

## 骨粗しょう症を予防する年代別ポイント

### ▼成長期 …最大骨量を高めよう

骨粗鬆症は「高齢者の病気」と思われがちです。予防で最も大事なことは、成長期にできるだけ骨量を増やし、最大骨量を多くすること。骨量が増える成長期のうちに、栄養バランスのとれた食事と適度な運動を心がけましょう。

### ▼40代・50代 …骨密度検査を受けよう

骨密度減少が始まり、閉経前から閉経後までの10年で15%減少します。定期的に骨粗しょう症検診を受け、骨粗しょう症の早期発見から早期治療に結びつけることが勧められます。

### ▼高齢期 …骨折を予防しよう

加齢とともに骨量は減り、強度も弱くなっています。ウォーキングや体操などの運動と食生活に気をつけるとともに、転倒による骨折を防ぐために、整理整頓など住まいの安全な環境づくりも心がけましょう。

## 骨粗しょう症を予防する食生活

### ▼骨を作る栄養を摂る

カルシウムが大事ということはご存じの方が多いと思いますが、カルシウムだけでは骨はつくられません。

### 骨を強くするために特に大切な4つの栄養素

カルシウム

たんぱく質

ビタミンD

ビタミンK

主食・主菜・副菜をそろえた  
バランスの良い食事が、基本  
となります。

その上で、主菜は肉と魚をバ  
ランスよく、大豆製品もとり  
入れます。副菜は、緑の葉野  
菜、緑黄色野菜を意識して、  
きのこ・海藻を組み合わせた  
彩りの良い食卓にします。

- ・カルシウム：骨の主成分。（牛乳・ヨーグルト、小魚、小松菜、青菜、大豆製品など）
- ・たんぱく質：骨の強さに影響を与える。（肉・魚・卵・大豆製品）
- ・ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。（鮭・いわし・さんまなど魚類、きのこ類）
- ・ビタミンK：カルシウムが骨に沈着するのを促進する。  
(納豆、小松菜・モロヘイヤ・大根の葉などの緑葉野菜、海藻)。

### ▼骨を弱める要因を減らす

- ・リンのとり過ぎ →カルシウムの吸収を阻害（インスタント食品、スナック菓子、練り物等の加工食品等）
- ・塩分のとり過ぎ →カルシウムが尿から排出されやすくなる
- ・過激なカフェイン →カルシウムの吸収を阻害（コーヒー、紅茶、エナジードリンクなど）
- ・過剰なアルコール →骨の形成を妨げる

牛乳だけ飲んでいれば安心ではなく、カルシウムだけでもなく、日々のバランスの良い食事と運動が骨を強くする。そしてそれは、生活習慣病予防、免疫力↑にもつながります♪大畠

## いい香りはいいこと！？

服を洗濯するときに、香り付きの洗剤や柔軟剤って使いますか？洗ったものから、ふわっと香りがするといいですよね。洗濯したなあって気持ちにもなります。また、香水などは普段使われますか？それらは、いい香りだなと感じる反面、その香りが強すぎると不快に感じてしまったり、人によっては実際に体調不良を起こしてしまう人もいます。

### ●香りで起こる害ってあるの？

化学物質過敏症を知っていますか？まず「化学物質」は、芳香剤や制汗スプレーなどの香り成分をはじめ、洗剤に使われるラウレス硫酸ナトリウム、柔軟剤のいわゆるマイクロカプセル、水道水のトリハロメタン、その他多くのものに含まれる合成香料や合成界面活性剤、さらには食品にも含まれ、人工的なものだけでも10万種類以上も存在します。それらの中の一部の化学物質に体が反応して、頭痛、吐き気、アレルギー症状など出るのが、化学物質過敏症です。特に敏感な人は、印刷物のインクや接着剤などの微量な化学物質でも症状が出ます。また、人工的な化学物質だけでなく、自然由来のものでも原因となりうるので驚きます。原因となる化学物質は一人一人異なり、症状の出方は千差万別。

その中でも、香り成分が原因で起こる体調不良のことが「公害」をもじって『香害（こうがい）』と呼ばれています。これは、香りの好き嫌いとは関係なく起こります。香り自体に問題があるのでなく、香りに含まれる化学物質が原因です。

### ●もし、「あれ？」 つとしたら

原因となる化学物質は一人一人違うので、自分が香害の被害にあってることに気がつかない方も多いです。良いと思って使っている香り付き洗剤が、自分を苦しめてしまっていることもあります。いつも同じタイミングや同じ場所で体調が悪くなるということがあれば、実は香害で体調が悪くなっていた、なんてことがあるかもしれません。

数十年前までは、花粉症も少数でした。同じように、香害も突然に体調不良が始まることもあります。花粉症と同様に、数十年後には香害で悩む人が増えていると言う、研究者の方もおられます。そうならないために、今から少しずつ予防しておくのがおすすめで、健康のためにもなります。やることはシンプルで、悪いものを、体に入れないことと外に出すことの2つです。特に「出す」ことが大切です。使うものを気にすることで入るものも減らすことはできても、ゼロにすることはできないからです。腸内環境を整えて便や尿で出すことに加えて、汗から出すこと。軽い運動や低温サウナでも大丈夫です。じわっとかく汗には、悪いものを出してくれる効果があります。

### ●あなたは知らないうちに使いすぎていませんか？

身の回りに、姿が見えないうちから「〇〇さんが来られたな」と分かる人はいませんか。使う洗剤や香水の香りが強いと遠くにいても分かれますよね。でも意外と本人は、香りの強さに気づいてないことがほとんど。実際、人間の嗅覚は、同じ匂いを嗅いでいると、すぐに慣れてしまいます。自分の家のにおいや洗剤、香水の香りがあまり分からないんです。すると、もっともっと香りをつけることになってしまいます。いい香りには、気持ちが落ち着くなど良い効果もあります。一方で、その香りが原因で体調を崩してしまうという悪い側面もあります。もしかしてと思う方は、使っている香り付けの量や種類を一度見直してみてはいかがでしょうか。

片山つばさ

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

## ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり  
おいしく食べて健康づくり

## ～ブーケの日替わり宅配弁当～

### ●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

### ●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## プラス1品！の5分メニュー No.24

〈材料〉 (2人分)

なす 2本

◆たれ (作りやすい分量)

A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	ねぎみじん切り	1~2センチ分
	おろし生姜	少々

〈作り方〉

- ① なすはへたをとり1本ずつラップでくるむ。耐熱皿に並べ電子レンジ600wで2分加熱する。Aを混ぜておく。
- ② ①の粗熱がとれたら、ラップをはずして食べやすい大きさにさく。Aをかける。

★お好みでAのたれにおろしにんにくを入れたり、みょうがをトッピングしても美味しいです。 利波

## ★なすのレンジ蒸し★

＜トマトはリコピンしか栄養がない？！＞

A) いいえ、リコピン以外にもたくさんの栄養を含んでいます。トマトには、β-カロテンやビタミンC・Eなどが豊富に含まれています。

これらには、抗酸化作用の働きにより動脈硬化の予防が期待できます。また、トマトは生のまま食べることが多いですが、リコピンやβ-カロテンは加熱しても栄養がこわれにくいのがポイントです。そのため、炒め物にしたり味噌汁などに入れたりするのもおすすめです。

参考:きちんとわかる栄養学 P232 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。  
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



ホームページ



Instagram

～インスタグラムも随時更新～  
毎日のお弁当が見られます！