

カルシウム吸収アップのために(3) カルシウム200mgをとるために!

ふだんの食事にカルシウムを200mgとれる食品をプラスして丈夫な骨をつくりましょう。

いつもの食事 + Ca 200mg = 骨			
Milk	牛乳	1本 200cc (118kcal)	Ca 200mg
	ヨーグルト	全脂無糖 200ml (120kcal)	Ca 220mg
	プロセスチーズ	厚さ4mm 3枚 38g (129kcal)	Ca 239mg

監修 和田誠基 / 武蔵藤沢セントラルクリニック 院長

もっと詳しく知りたい方は
<http://www.richbone.com/recp/cal/main/index.htm>

いまずぐチェック! あなたの骨は健康ですか? 『60歳代以上の方』

チェック内容		配点
1	牛乳・チーズ・ヨーグルトなど乳製品をあまりとらない	2
2	丸ごと食べられる小魚・海藻をあまり食べない	1
3	豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない	1
4	大量のアルコールを毎日飲む	2
5	タバコは吸う	2
6	定期的な散歩やウォーキングなどをしていない	2
7	腰や背中に痛みがある	4
8	背中や腰が曲がってきた	6
9	若いころと比べて身長が3cm以上低くなった	6
10	ちょっとしたことで骨折したことがある	10

あてはまる項目の点数を合計してみましょう。

- 0~3点 今のところ、骨は大丈夫そう。
4~9点 ちょっと心配。もしかしたら骨量が減っているかも。
10~36点 骨量が減っている可能性があります。

監修 林 泰史 / 原宿リハビリテーション病院 名誉院長

骨の健康度をチェック!
<http://www.richbone.com/check/bone/>

骨を元気にするカルシウムレシピ

野菜の豆腐炒め



材料 (4人分)

- 豆腐: 1/2丁
- キャベツ: 葉2枚
- パプリカ: 1/2個
- ピーマン: 2個
- 玉ねぎ: 中1個
- しいたけ: 3枚
- しらす干し: 50g
- 卵: 小2個
- サラダ油: 適量
- 塩、コショウ、砂糖、しょうゆ各少々

作り方

- 豆腐は水切りしておく。
- 野菜類を千切りにして油で炒め、しらす干しと1の豆腐をつぶして加え、さらに炒める。
- 調味料を加え、味をみて卵をからめる。

豆腐の白、卵の黄色、パプリカの赤、ピーマンの緑と彩りのきれいなお料理です。低カロリーなのに高タンパク質、高カルシウムのヘルシーな一品です。

エネルギー
1人分
約216kcal

カルシウム
1人分
約120mg

まだまだありますカルシウムレシピ:<http://www.richbone.com/recp/all/bn/index.htm>

Q&A 骨のこと、もっと知りたい!

骨密度についてのQ&Aはこちらでご覧いただけます
http://www.richbone.com/qa_cat/category02.htm

質問

52歳で大腿骨の骨密度0.512g/cm²で骨粗しょう症の治療を始めました。活性型ビタミンD₃製剤を服用していますが、骨量が少しずつ減る傾向にあります。年に3回ほどの献血が関係ありますか。

こたえ

閉経期には骨密度は年間約3%減少すると言われています。医師は緩徐な作用で副作用の少ない活性型ビタミンD₃製剤を処方することでこの骨密度の減少を抑えようとされています。毎日の運動とバランスの良い食事摂取によって骨密度減少を伴う閉経期を乗り切れば薬の効果で骨密度は増加しますが、もし骨密度の減少が続けば、医師は薬を変更して下さると思います。また、献血と骨密度の変化とは関係がありませんので、ご安心ください。

監修 林 泰史 / 原宿リハビリテーション病院 名誉院長

変形性ひざ関節症とは?

初期の変形性膝関節症では、軽度の関節軟骨の磨耗が生じますが自覚的な症状はほとんどありません。

軟骨の磨耗がある程度すすむと(中期)、膝の曲げ伸ばしや立ち上がり、歩行時の膝にかかる負担の増加および軟骨、半月板の変性による刺激により関節炎が生じます。

関節炎では、膝を曲げ伸ばしたときの痛み(動作時痛)や曲げ伸ばしの制限(可動域制限)が生じます。

また、関節液が多量に分泌されて関節に「みず」がたまること(関節水腫)もありますが、関節内のヒアルロン酸は逆に減少します。

変形性ひざ関節症(初期～中期)



監修 大森 豪 / 新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 教授

もっと詳しく知りたい方は
<http://www.richbone.com/kansetsu/ill/ill.htm>

いますぐチェック! あなたのひざは健康ですか?

女性では、40歳代から変形性ひざ関節症の方が増えはじめます。肥満やO脚、運動によるひざの使いすぎ、けがなどが変形性ひざ関節症を引き起こす原因となります。

痛みチェック!! 「痛みチェック」イラストを見ながら、チェックしてみましょう。

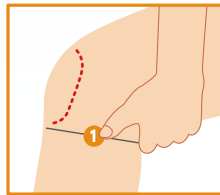
痛みチェックの手順

イスに腰かけます

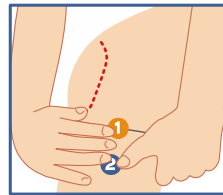
軽く足を広げます

痛みの出やすいポイントを押します

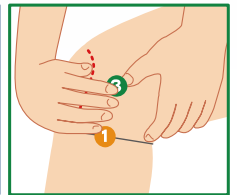
※押す位置はイラストを参考にしてください



1 骨棘
骨のてっぺん



2 鵞足
筋肉の付着部



3 伏在神経走行部
ひざのツボ

お皿(赤色の点線)の下側 ①の位置から、指3本分をとひざの裏を結んだ中央足の内側の位置

①の位置から、指3本分を下にずらした位置

①の位置から、指4本分を上へずらした位置

イラストは、変形性ひざ関節症の痛みがでやすいポイントです。実際に押してみて痛みを感じた方は、早目に整形外科医など専門家にみてもらいましょう。

監修 菊池 啓 / 近畿大学医学部堺病院 整形外科

ひざの健康度をチェック!

<http://www.richbone.com/kansetsu/yobou/check.htm>

Q&A 関節のこと、もっと知りたい!

関節痛の予防・解消についてのQ&Aはこちらでご覧いただけます
http://www.richbone.com/qa_cat/category10.htm

質問

ひざの痛みの予防や転倒予防には、筋力が必要と聞きました。若い人と同じように中高年の人が筋トレをしてよいのでしょうか。中高年にも筋トレは効果があるのでしょうか。

こたえ

“筋トレ”という筋肉をつけるためのトレーニングのように思われがちですが、中高年の筋トレは筋力の機能性をあげるのが目的です。おすすめは、ウォーキングや体操、水中エクササイズなどの全身運動です。毎日の習慣にして、筋肉の反応性や瞬発力を高めていきましょう。

監修 大森 豪 / 新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 教授