

施設事業案内

まるごと けんこう館

ふるって
ご参加
ください!

要予約

料金
500円

9/14^土

親子ベビー教室

～ベビーマッサージと救急講話～

時間 10:00～11:30

定員 親子15組 ※対象 生後1カ月～6カ月

内容 ベビーマッサージ(体験)
救急救命士による子供を危険から守る方法(講話)
※申込受付 8月16日(金)から



12/14^土

セルフフットケア

～リラックスは、足元から～

時間 10:00～11:30

定員 先着30名

内容 足裏のツボを刺激し血行を
改善するエクササイズ
※申込受付 11月14日(木)から



令和2年

2/8^土

腸から元気になろう!

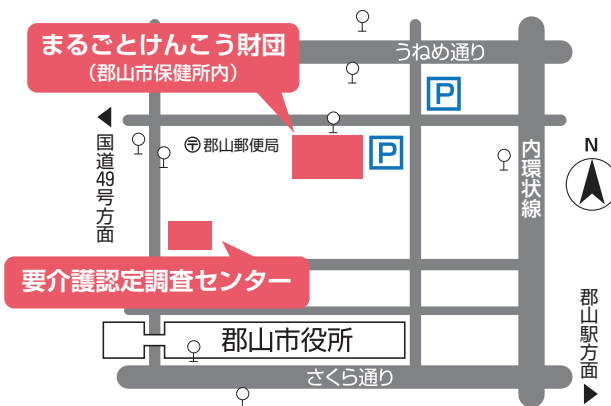
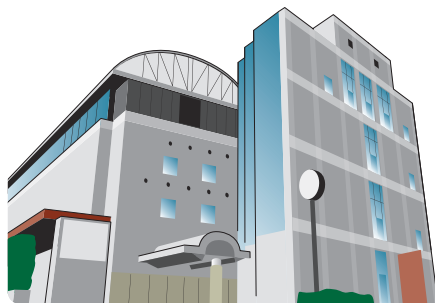
～腸活で健康に～

無料

時間 10:00～11:30

定員 先着30名

内容 講話
※申込受付 令和2年1月8日(水)から



駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024

郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL 024-924-2911

FAX 024-924-2907

e-mail : kkz@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を各んだ用紙を使用しています。

No.5
令和元年

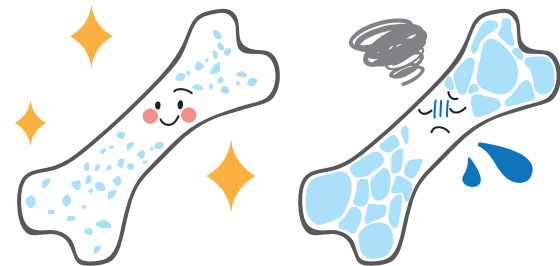
まるごと けんこう



特集

今、あなたに知ってほしい

骨粗しょう症



ミニコーナー

- 施設事業案内(健康教室)
- 健康レシピ

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

TEL 024-924-2911

こつ そ しょう 症

骨粗しょう症

骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。

骨は常に壊れたり（破壊）、新しく出来たり（形成）をくりかえします！

健康な骨



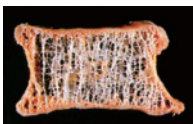
骨吸収
古くなった骨は、新しい骨と入れ替えるために破壊されます。



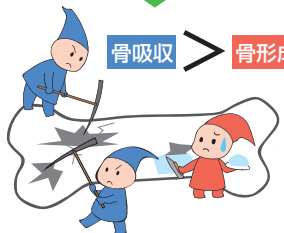
骨形成
新たに骨を形成して、壊された部分を埋めます。

そのバランスが崩れると…
壊れても新しい骨の形成が追いつきません。

スカスカな骨



骨吸収 > **骨形成**
古い骨の破壊（骨吸収）が新しい骨の形成を上回ると、骨粗しょう症になります。



進行すると骨が**スカスカ**になって骨折しやすくなります。
この状態が『骨粗しょう症』です。

大切なのは、骨密度だけではありません！
骨の強さは、骨密度と骨質で決まります。

骨強度 = 骨密度 + 骨質

(カルシウム) (コラーゲンなど)

※骨強度には骨密度が70%、骨質が30%関係している。

骨密度を増やすだけでなく、
かたさとしなやかさを備えた骨にすることが大切です。

コツUP ① 運動

骨も筋肉と同じで刺激を与えることで強くなります。

(例) 片脚立ち



- 1 良い姿勢で立つ。
- 2 片足を5～10cm上げて1分キープ。

目安：左右両方の脚で行って1セット。
1日に2、3セット行いましょう。

※転びそうな時は、椅子や机に手を置いて体を支える。

コツUP ② 食事

骨の健康と若さを保ち続けるためには、
カルシウムだけでなく、ビタミンDやたんぱく質も必要です。



[カルシウム、たんぱく質] 骨の材料になる
[ビタミンD] カルシウムの吸収を高める
[ビタミンK] カルシウムを骨に定着させる

※骨質の劣化を防ぐビタミンB群の摂取も大切。

✓ 骨粗しょう症になりやすいタイプ

- 高齢者
- 閉経している
- 過度なダイエット経験がある
- 運動不足
- タバコを吸う
- お酒を飲む量が多い
- 糖尿病や腎臓病がある
- 親が骨粗しょう症だ

※該当項目がある場合は、骨密度検査を受けると安心です。
(石橋英明先生監修「HOW TO 骨育」より)

骨の健康を知るためにも、
40歳を過ぎたら、骨密度検査を受けましょう

作ってみよう!

健康レシピ

豆腐と野菜のチーズマフィン

骨をつくるために必要なタンパク質、カルシウム、そしてカルシウムの吸収や定着に必要なビタミンD、ビタミンKを組み合わせて食べることができます。



材料(12個分)

- ホットケーキミックス…………… 200g
- 木綿豆腐…………… 2/3丁
- チーズ…………… 80g
- 小松菜…………… 20g
- 人参…………… 10g
- サラダ油…………… 少々
- ホイールケース…………… 12枚

作り方

- 1 ホットケーキミックスと、軽く水切りした豆腐、サッと茹でて粗みじんにした小松菜、すりおろした人参をよく混ぜる。
- 2 チーズは、等分に切る。
- 3 手にサラダ油をつけ、等分に分けた①の中央にチーズを入れて丸め(直径2cm程度)、ホイールケースに入れる。
- 4 鉄板に③を並べ、180度に温めておいたオーブンで10～15分焼く。竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり。
*低温の油で揚げても美味しい。

チーズマフィン 1個
エネルギー 98kcal
カルシウム 76mg

ミルクティー(牛乳150cc使用)を加えるとカルシウムが165mgアップし、骨粗しょう症を予防するために必要な1日のカルシウム1/3量が摂れます。

管理栄養士 影山美紀

健康講演会

参加者募集

11/9(土) いのちをみつめて、輝く人生を
～ありがとうさよならが一つになるとき～

時間 13:30～15:00

場所 郡山市保健所 4階 大ホール **参加費無料**

定員 先着100名

要予約

※申込受付 10月9日(水)から