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

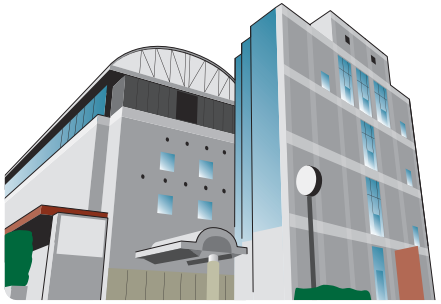
12/14(土) セルフフットケア
～リラックスは、足元から～

- 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

ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C020493

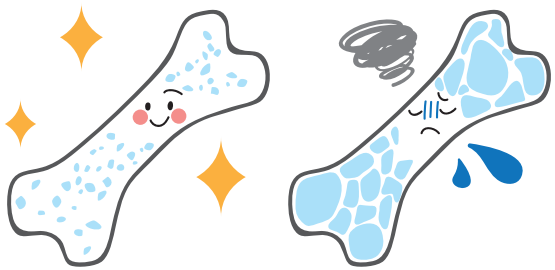
この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森からの木材を含んだ用紙を使用しています。

No.5
令和元年

まるごとけんこう

ミニ

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

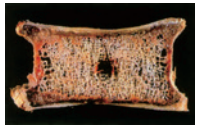
まるごとけんこう財団
(公財) 郡山市健康振興財団
TEL 024-924-2911

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

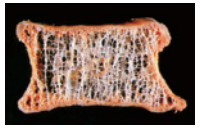


骨吸収
古くなった骨は、新しい骨と入れ替えるために破壊されます。

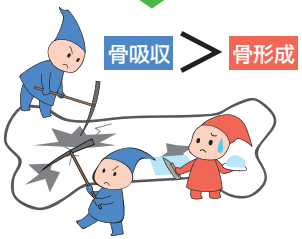
骨形成
新たに骨を形成して、壊された部分を埋めます。

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



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（カルシウム） ＋ 骨質（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❶の中央にチーズを入れて丸め（直径2cm程度）、ホイルケースに入れる。
4. 鉄板に❸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 影山美起

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
～ありがとうと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