

楽しく歩いて骨を丈夫にしましょう

ウォーキングの基本

● 視線はやや遠くをみる感じで

● きついズボンをはく時のようにお腹を引き締める

● つま先から蹴り出しかかとから着地する

● 呼吸は自然に

● 上から紐でひっぱられているように背筋を伸ばし胸を張る

● 力を入れすぎないで大きく腕をふる

● 普通に歩く幅よりやや広めの歩幅で

1週間に3~4回
1回20~40分を目安に

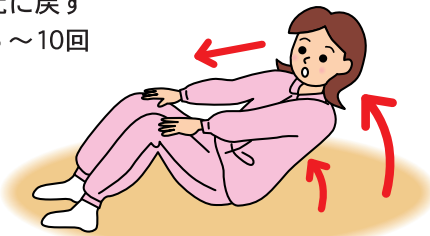
始める前に
しっかりストレッチを!

ウォーキングと一緒に簡単な筋力トレーニングを行ってみましょう

骨を丈夫にするには骨へ刺激を与えることが大切です。骨への刺激は、筋肉でなされるので、筋肉が多く付くことで骨がより丈夫になります。ウォーキングに加えて簡単な筋力トレーニングを行ってみましょう。

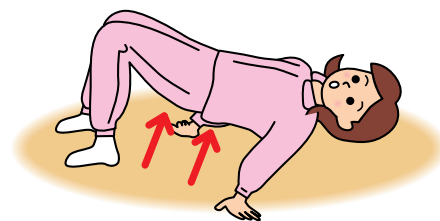
1 腹筋の運動

- ① 仰向けになり、膝を立てる
- ② おへそを覗くような感じで息を吐きながらゆっくり上体を起こす
- ③ その姿勢で5秒程度停止する
- ④ ゆっくりと元に戻す
- ⑤ この動作を5~10回反復する



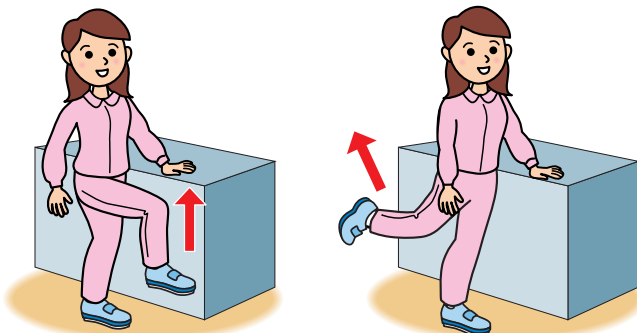
2 背筋の運動

- ① 仰向けになり、膝を立てる
- ② 息を吐きながら腰を上方に持ち上げる
- ③ その姿勢で5秒程度停止する
- ④ ゆっくりと元に戻す
- ⑤ この動作を5~10回反復する



3 太ももの運動

- ① 机などに手を置き、片足を前方へ持ち上げ、5秒程度その姿勢を維持する。
- ② 次に、足を伸ばしたまま後方へ持ち上げ、5秒程度その姿勢を維持する。
- ③ この動作を5~10回反復する



宮崎県福祉保健部 健康増進課
財団法人 宮崎県健康づくり協会

あなたの骨は元気ですか？ いつまでも元気な骨で!

Q 骨はもろく(弱く)なるのですか？

A 骨は組織が粗くなり、まるで鬆が入ったようにスカスカになると、もろく折れやすくなってしまいます。この状態を骨粗鬆症こつそしょうしょうといいます。

健康な人の骨 vs 骨粗鬆症の人の骨

骨の量が減りスカスカ...

Q 骨粗鬆症はどのような症状が現れますか？



転んだだけで骨折しやすくなる

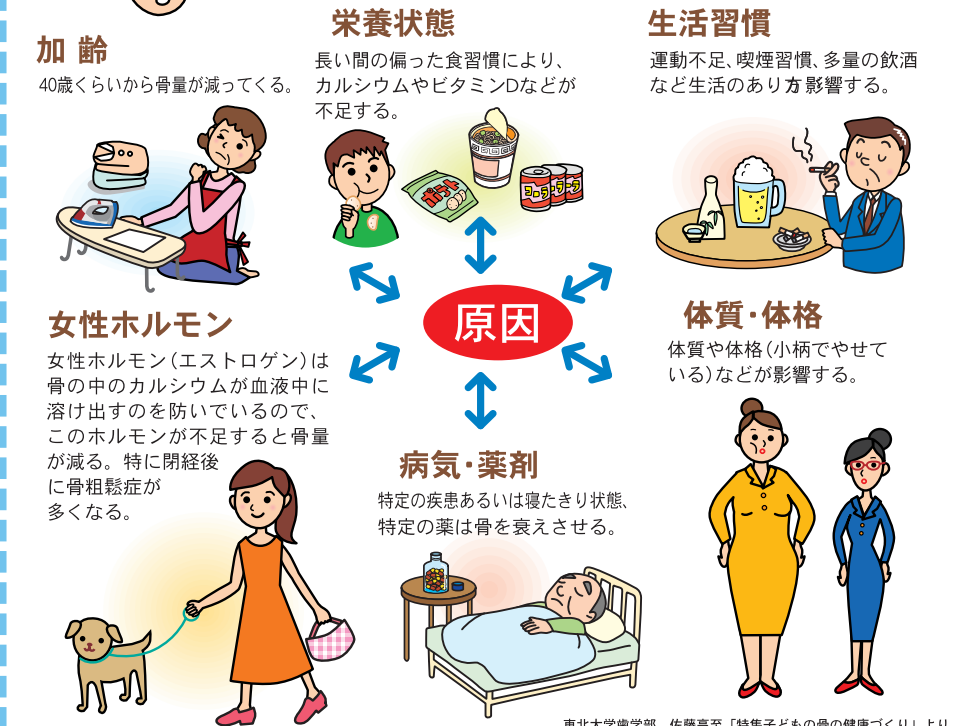


腰が曲がってくる・身長が縮んでくる



Q どんなことが原因となりますか？

A 骨粗鬆症はある日突然発症するわけではなく、下の図のように多くの要因がからんでいます。



東北大学歯学部 佐藤亨至「特集子どもの骨の健康づくり」より

骨量の変化 — 骨粗鬆症の予防は10代から —

一般的に骨量は20~30歳代で最大に達し、成人期ではほぼ一定を保ち、高齢期になると減少していきます。10代は骨量が増える大切な時期です。若い頃からしっかり骨にカルシウムを蓄えて丈夫な骨をつくっておくことが必要です。そうすれば加齢と共に骨量が減少しても骨粗鬆症のレベルになるのはずっと先になります。成人期以降は、それまでの蓄えを維持できるような生活を送ることが大切です。



➡ 次のページの栄養・運動を参考に、丈夫な骨でいつまでも元気に過ごしましょう!

栄養

カルシウムをとみましょう

●どれくらいとればいいのでしょうか？ (mg)

	男		女	
	目安量	目標量	目安量	目標量
10～11歳	950	800	950	800
12～14歳	1000	900	850	750
15～17歳	1100	850	850	650
18～29歳	900	650	700	600
30～49歳	650	600	600	600
50～69歳	700	600	700	600
70歳以上	750	600	650	550

「日本人の食事摂取基準(2005年版)」より

1日に摂取すべき量が目安量です。しかし、国民栄養調査によれば男女ともにカルシウムは不足している状態で、今、とっている量と目安量との間には大きな差があります。そこで、その中間の値をとって目標量が定められました。

まず目標量をクリアしなきゃ。
どんな食べ方をすればいいのかな？



カルシウムしっかりメニュー

いろいろな食品を組み合わせることで吸収力もアップ！主食・主菜・副菜をそろえて食べることがコツです。

このメニュー1日分は**1650kcal** カルシウム **662mg** です。

<p>朝 560kcal 324mg</p> <p>納豆40g (オクラ10g入) 牛乳200cc ごはん みそ汁</p>	<p>昼 490kcal 166mg</p> <p>かぶ(40g)の三杯酢漬け いちご 五目うどん(干うどん、鶏肉・卵)</p>	<p>夕 600kcal 172mg</p> <p>揚げ出し豆腐 (豆腐50g・なす・オクラ10g) ほうれん草(50g) 小松菜(3g) 和え ごはん さば味噌煮・ふきのお浸し</p>
--	---	--

※赤字はカルシウムの多い食品です。

— 1回に食べる量でこれくらいとれます。 —

牛乳・乳製品

毎日の習慣に!!

- 牛乳 200ml **220mg**
- ヨーグルト(カップ入り) 1個 **130g**
- スキムミルク(大さじ1杯) **66mg**
- プロセスチーズ 20g **126mg**

小魚や魚類

骨ごと食べて吸収アップ! ビタミンDが吸収を助けます!!

- あじ大 1匹 **80g**
- ちりめんじゃこ 10g **52mg**
- まいわし 1匹 **60g**

大豆製品、乾物

多様な食品からカルシウム補給!!

- 木綿豆腐 1/4丁 **120mg**
- 納豆 50g **45mg**
- ひじき(乾燥) 3g **35mg**
- 切り干し大根(乾燥) 10g **54mg**

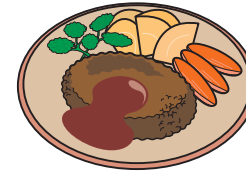
野菜類

緑黄色野菜にはカルシウムが豊富!

- 小松菜 80g **136mg**
- 青梗菜 80g **80mg**
- 水菜 50g **105mg**

いつもの料理にカルシウムプラス!

ハンバーグ



スキムミルク 大さじ2杯(12g)
(挽肉にまぜて)



プラス **132mg**

みそ汁

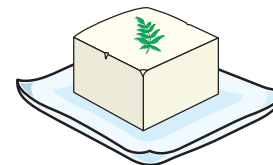


牛乳(50cc)
(できあがりに牛乳を加えて)



プラス **55mg**

冷やっこ

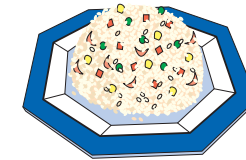


しらす干し(10g)・かつお節 少々



プラス **53mg**

チャーハン



納豆(40g)・しらす干し(4g)・ごま(3g)
(納豆チャーハン)



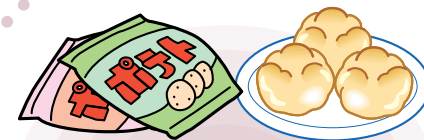
プラス **93mg**

カルシウムの吸収を妨げるもの

とりすぎに気をつけて!

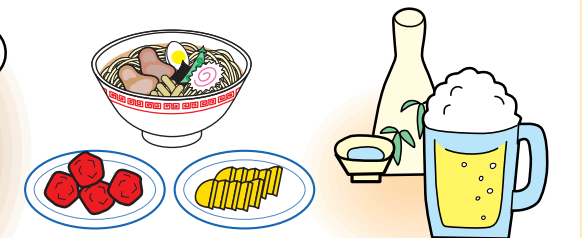
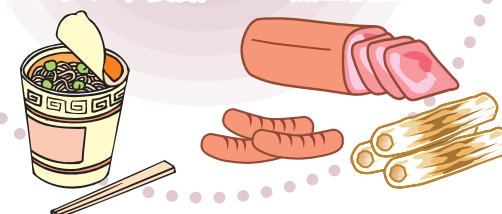
塩分の多い食品 多量のアルコール

菓子類



リンを多く含む食品

インスタント食品 加工食品



たばこもカルシウムの吸収の妨げになりますよ!

