

今回は骨粗しょう症と食事についての話をしたいと思います。

骨粗しょう症とは、骨の中がスカスカになり骨がもろくなる病気です。骨粗しょう症になると、腰痛・脊椎の変形や骨折をしやすくなり、また寝たきりの原因にもなります。

骨量は20～30才代前後にピークを迎え、「最大骨量」となりますが、その後40才くらいを過ぎると加齢と共に骨量が減少していきます。骨粗しょう症を予防するためには、まず若いうちに最大骨量を増やしておくことが大切です。さらに骨量が減少する世代になったら、食生活や生活習慣に注意し、骨量の減少を抑える必要があります。



### 骨粗しょう症予防のための3原則

- ①食事 ②運動 ③外気浴（カーテンをあけてガラス戸越しでも効果あり）

### 骨を強くする食事のポイント

#### ①カルシウムを積極的に摂りましょう

牛乳やスキムミルクなどの乳製品、大豆製品などにカルシウムが多く含まれます。

#### ②ビタミンDを摂ってカルシウムの吸収を高めましょう。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあります。ビタミンDは日光浴により、体内で合成することができ、食品では魚介類・きくらげ・椎茸などに多く含まれます。

カルシウム源と一緒にビタミンDを摂ると吸収が高まります。

### おすすめレシピ

#### きな粉のマフィン



スキムミルクのカルシウム+きな粉のイソフラボン  
=骨粗しょう症の予防に効果的です♪

#### ＜材料＞

きな粉・・・・・・・・・・25g	卵・・・・・・・・・・2個
小麦粉・・・・・・・・・・100g	砂糖・・・・・・・・・・30g
スキムミルク・・・・・・・・25g	水・・・・・・・・・・50cc
レーズン・・・・・・・・・・30g	サラダ油・・・・・・・・50g
ベーキングパウダー・・・小さじ1弱	アルミカップ

#### ＜作り方＞

- ① きな粉、小麦粉、スキムミルク、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② ボウルに卵、砂糖を入れて混ぜ、水、サラダ油を順に加え、その都度混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の粉類を加えてさっくりと混ぜ合わせてから、レーズンを加えて軽く混ぜる。
- ④ スプーンでアルミカップに入れ、170℃に温めたオーブンで15～17分程度焼く。竹串をさしても生地がつかなければ出来上がり。

### きな粉の効能

「畑のお肉」ともいわれる大豆を原料とするきな粉。きな粉は骨粗鬆症の予防に大切な栄養素であるマグネシウムやイソフラボンが豊富です。イソフラボンは閉経後の女性にとって減少してしまった女性ホルモン・エストロゲンと似た働きをしてくれる嬉しい栄養素です。また、きな粉は大豆を煎ってから粉末にした消化の良い食べ物でもあります。大豆のタンパク質には、血中コレステロールの低下作用や中性脂肪の低下作用があると言われていています。豊富な食物繊維を含むため、便秘症状の改善も期待できます。