

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう



# すずらん食通信

NO.327

2024年1月号

## 骨粗鬆症 ～あなたの骨は大丈夫？～

### ✓ 骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症は、骨の量が減って骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。骨の量が減ると、くしゃみや咳をただけでも骨折してしまう恐れがあります。

骨折をすると、生活の質に影響を及ぼします。

なかでも大腿骨を骨折すると、その後歩くことが難しくなったり、寝たきりになり、介護が必要になることもあります。



### 骨粗鬆症セルフチェック

監修:東北大学大学院医学系研究科外科病態学講座  
整形外科学分野教授 井樋栄二先生

骨粗鬆症は初期には自覚症状がありません。次の項目が1つでも当てはまれば、骨粗鬆症になる可能性があります。

- 最近身長が縮んだ、または背中が丸くなってきた
- 些細なことで骨折したことがある
- 家族に骨粗鬆症の人がいる
- 運動や外出をする機会が少ない
- 閉経を迎えた（女性）
- 1日、日本酒で3合以上飲酒をする  
ビールでは500mlを3缶以上、ワインではグラス5杯以上
- どちらかといえばやせ型である
- タバコをよく吸う



### ✓ 骨粗鬆症を予防するためには

生活習慣の改善と運動を行い、骨粗鬆症による転倒・骨折、寝たきりを予防しましょう。

#### ● バランスの良い食事を摂りましょう

1日3食規則正しく、バランスよい食事を摂りましょう。

特に重要なのはカルシウムですが、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質、マグネシウムなど骨の形成に役立つ栄養素も積極的に摂りましょう。

#### ● 適度な運動を心がけましょう

骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。運動不足は骨密度を低下させる要因の一つです。無理のない範囲で少しずつ運動量を増やしましょう。

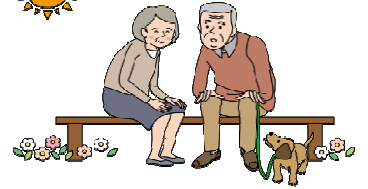
ウォーキングなどの適度な運動を行うことで、骨に適度な負荷が加わり、骨が強くなります。

また、筋肉も鍛えられて転びにくくなります。



## ●日光浴をしましょう

ビタミンDは食事から摂る以外に、紫外線を浴びることで皮膚で作られます。毎日15分程度、日光を浴びながらの散歩など、積極的に外出する機会を作りましょう。



## ☑ 骨粗鬆症予防の栄養素は？

栄養素	主な働き	多く含む食品
カルシウム	身体機能の維持、調節に不可欠なミネラルで、歯や骨の主成分。骨の形成を促進する。	牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など
ビタミンD	小腸の中でカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助け、骨密度を増加させる。	鮭、さんま、うなぎ、干しいたけ、きくらげ、卵(卵黄)など
ビタミンK	骨の代謝に不可欠なたんぱく質の合成を促進する。骨からカルシウムが溶け出すのを防いだり、カルシウムの骨への取り込みを助ける。	納豆、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、ニラ、ひじきなど
マグネシウム	骨を作る骨芽細胞に働きかけ、骨の中に入るカルシウム量を調節して骨の形成を助ける。	アーモンド、あさり、ひじき、バナナ、ほうれん草など
たんぱく質	骨の有機成分であるコラーゲンの生成に必要。不足すると骨密度の低下を助長する。	肉類、魚介類、大豆製品、卵、乳製品など

### 過剰摂取を避けたほうが良い食品

カルシウムの吸収を阻害するリン(インスタント食品やスナック菓子に多く含まれます)やカフェイン(コーヒー、紅茶などに多く含まれます)、カルシウムの尿への排泄を促進するナトリウム(食塩など)、カルシウムの吸収やビタミンDの働きを阻害し、尿への排泄を促進するアルコールは、過剰な摂取を避けましょう。



## ☑ おすすめ一品料理

### 鮭としらすとほうれん草のキッシュ風

<1人分>

エネルギー：404kcal、たんぱく質：30.4g、  
カルシウム：242mg、ビタミンD：28.2μg、塩分：1.5g



#### 材料(2人分)

鮭	100g
酒	大さじ1
大豆(水煮)	40g
ほうれん草	1株
しらす干し	30g
ひじき(乾)	大さじ1/2
卵	2個
生クリーム	20ml
牛乳	50ml
粉チーズ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

#### 作り方

- ①ひじきは水で洗い、5分間ほど水につけて戻す。
- ②ほうれん草はゆでてざるにあげ、冷まして水けを絞り、1cm長さに切る。
- ③鮭は酒を振って、耐熱皿に乗せラップをし、レンジ(600W)で2~3分加熱して、ほぐす。
- ④ボウルに卵を入れて溶き、生クリーム、牛乳を加え混ぜる。
- ⑤④に①、②、③、しらす、大豆を加えて混ぜ合わせる。粉チーズと塩とこしょうも加えて混ぜる。
- ⑥耐熱容器に⑤を入れ、180℃に温めたオーブンで15分間焼く。

骨の形成に必要な、カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムが豊富に含まれています。

### チンゲン菜と桜えびの中華炒め

<1人分>

エネルギー：98kcal、たんぱく質：4.2g、  
カルシウム：154mg、マグネシウム：48mg、塩分：1.5g



#### 材料(2人分)

チンゲン菜	2株
カシューナッツ	20g
桜えび	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
ごま油	小さじ1

#### 作り方

- ①チンゲン菜は4cm長さに切り、株を4つ割りに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。
- ③しんなりしてきたら、カシューナッツと桜えびと鶏がらスープの素を加え、炒める。
- ④水溶き片栗粉を加えて、全体にとろみをつける。
- ⑤器に盛りつける。

チンゲン菜、桜えびにはカルシウムが豊富に含まれています。チンゲン菜を小松菜やほうれん草に変えても美味しくいただけます。

# 薬剤師からのミニ情報



## ～ 骨粗鬆症とロコモティブシンドローム～

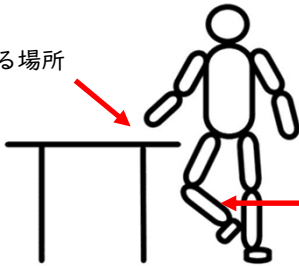
ロコモティブシンドローム（運動器症候群、以下ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことです。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

ロコモの原因となる主な運動器疾患は、「骨粗鬆症」、「変形性膝関節症」、「脊柱管狭窄症」の3つです。中でも骨粗鬆症になると、転倒によって骨折を起こし、寝たきりになる可能性が高まります。寝たきりにならないためにも、骨粗鬆症の予防に加えて転倒を未然に防ぐことも大切です。

今回はロコモ対策として推奨されているトレーニングをいくつか紹介します。

### ① バランス能力をつけるトレーニング「片脚立ち」

転倒しないよう  
つかまるものがある場所  
で



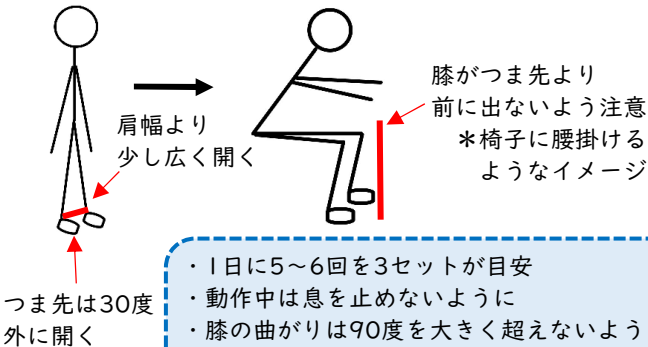
床につかない程度に  
片脚をあげます

・左右とも1分間で1セット、  
1日3セットが目安

\*支えが必要な方は十分注意して、机に手や指をつけて行います

### ② 下肢筋力をつけるトレーニング「スクワット」

1. 肩幅より脚を少し広げて立つ
2. お尻を引くように、2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げゆっくり元に戻る

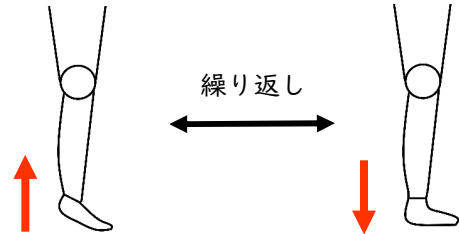


つま先は30度  
外に開く

- ・1日に5～6回を3セットが目安
- ・動作中は息を止めないように
- ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないように
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行います

### ③ ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」

1. 腰幅程度に脚を開き両足で立った状態でゆっくりかかとを上げる
2. ゆっくりかかとを降ろす



- ・1日に10～20回を3セットが目安
- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください
- ・かかとを上げすぎると転びやすくなるためご注意ください

参考文献：日本内科学会雑誌111巻4号, 岐阜地域大腿骨頸部骨折連携推進協議会, 大正製薬HP



すべての病院・医院の  
**処方せん**を  
受付致します

◎お薬手帳をお持ちください。

電子お薬手帳も  
便利です。



<ダウンロードはこちらから>

こんな時はご相談ください

採血でコレステロールが  
高かった。どうしよう…

最近体重が増えてきたなあ

うちのおばあちゃんが  
食事がとれなくて心配

ご予約  
承り中

栄養相談

30分 1500円

予約制です。  
ご希望の方はスタッフ  
までお申し付けください。



参加  
無料

皆様の健康をサポート!

# すずらん薬局グループで測定会を開催します!



1月は下記の5店舗にて、測定会を開催します。  
予約が必要な薬局もあります。スタッフにお声がけください。  
この機会にぜひお近くのすずらん薬局へお越しください。



## InBody 体組成測定会



<b>1/20(土)</b> 14:00~17:00	予約制	<b>本店</b> (中区袋町4-1) TEL: 082-545-4711	高性能の体成分分析装置 <b>InBody</b> を使用します 体重だけでなく、 ・部位別の体脂肪、筋肉量 ・筋肉のバランス ・基礎代謝 ・内臓脂肪量 ・体水分量 など、体の成分の細かい部分まで測定できます。
	<b>1/23(火)</b> 13:00~16:00	予約優先制	



## 骨密度測定会

<b>1/18(木)</b> 14:00~17:00	当日参加OK	<b>高宮店</b> (安芸高田市高宮町 佐々部983-18) TEL: 0826-59-0165	 骨密度は年齢とともに減少します。 骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!
-------------------------------	--------	---	--

## 血圧・心電図測定会

<b>1/18(木)</b> 13:30~18:00	当日参加OK	<b>庚午店</b> (西区庚午中3-6-11) TEL: 082-507-0201	 両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。
<b>1/19(金)</b> 10:00~17:00	当日参加OK	<b>船越店</b> (安芸区船越南2-18-9) TEL: 082-821-3030	寒くなると、体温を保つために血管が収縮して、血圧が上昇しやすくなります。 

### 11月10日と24日に、ほーむけあクリニックで「にこにこ離乳食教室」を開催しました!

11月10日は「離乳食初期~中期」、11月24日は「離乳食後期~完了期」の赤ちゃんを対象に行いました。

24日は栄養士だけでなく、薬剤師も一緒に赤ちゃんへの薬ののませ方や、薬の困りごとなどへの相談にお答えしました。

すずらん薬局では様々な年齢の方を対象に、測定会や健康教室を開催しています。「すずらん食通信」でもご案内していますので、スタッフまでお問い合わせください。

