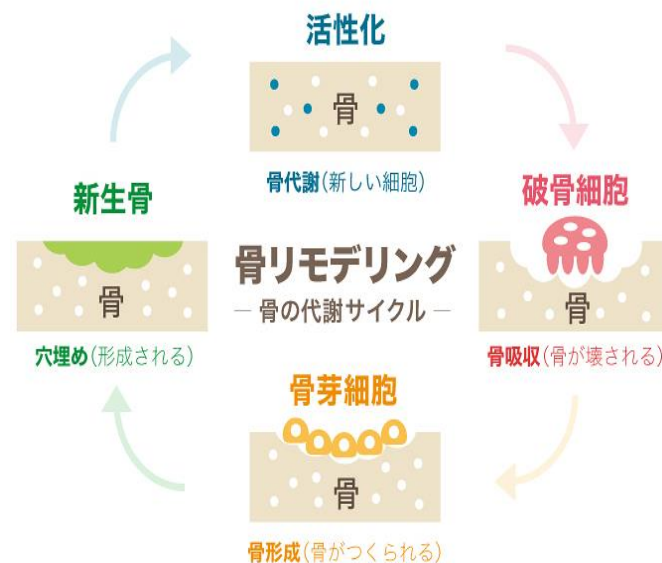


2月 骨粗鬆症を予防しよう！！

わが国の骨粗鬆症患者数は、総人口の約10%にあたる1280万人と推計されています。
 (日本骨粗鬆症学会 日本骨代謝学会 骨粗鬆症財団「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」) また、寝たきりになる原因の1位は脳卒中、2位は老衰、3位は骨粗鬆症による骨折となっています。日常生活を元気に過ごせる「健康寿命」を延ばすためにも、骨粗鬆症にならないように食事と運動に気をつけましょう。

そもそも骨粗鬆症とは、、、？

みなさん、肌の「ターンオーバー」という言葉を聞いたことはありますか？古い細胞を壊し、新しい細胞に変えていく体の動きのことです。実は骨も同じことを行なっています。古い骨を壊して新しい骨を作ることを繰り返し、骨を正常に保っています。骨を壊す細胞を「破骨細胞」、骨を作る細胞を「骨芽細胞」と言います。様々な原因によりこのバランスが崩れてしまい「骨量」が若年齢の骨密度の80%を下回ると「骨粗鬆症」の疑いがあります。



* 推奨される食品 *

- **カルシウム** (牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品)
 新しい骨や歯の細胞を作る。カルシウムの摂取が不足すると骨から溶けだし、血液中のカルシウムの濃度を保つ。
- **ビタミンD** (魚類、きのこ類)
 腸からのカルシウム吸収を促進し、さらに血液に入ったカルシウムを骨まで運ぶ。
- **ビタミンK** (納豆食品、緑黄色野菜)
 カルシウムが骨につくのを助け、強い骨を作るコラーゲンの働きを活性化しカルシウムの流出を防ぐ。

* 過剰摂取を避けた方がよい食品 *

- **リン** (加工食品、一部の清涼飲料水)
 リンを多く含む食材は、リンの取りすぎにより、体はカルシウムとリンのバランスを保つために骨の中のカルシウムを溶かして骨密度を低下させる。
- **カフェイン** (コーヒー、紅茶)
 カフェインは、カルシウムの排泄を上昇させる。
- **アルコール**
 アルコールは、カルシウムの吸収を阻害し、尿からカルシウムの排泄を上昇させる。

骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなります。日常の中でできるだけ運動量を増やしてみましょう☆

節分の食べ物講座

①恵方巻

恵方巻を食べるようになった由来には2つの説があります。
 1. 7種類の具材を包み込むことで七福神を表し、福を巻き込んで**無病息災**、**商売繁盛**を願う。
 2. 太くて長い恵方巻は、豆をまくことで逃げていった鬼の金棒に例えている。恵方巻を食べることで鬼退治が完了したことを示します。

②豆

豆まきの由来は語呂合わせとして「豆＝魔目」、鬼の目を豆を投げつけることで「**摩滅＝魔を滅する**」という解釈に通じます。豆を食べるのは、昔穀物(豆や米、麦など)に霊力や生命力が宿ると考えられていたため、そのエネルギーを取り入れることで**無病息災**を願うという意味が込められていました。

③落花生

主に東北や北海道で**大豆の代わり**に豆まきに用いられます。寒い地方で使用されるようになった由来は、積もった雪の上に落ちても見つけやすく、落花生はカロリーが高いため寒い地方で好まれるようになったことがあげられます。

④いわし

主に**関西**で使用されます。鬼はいわしの匂いを嫌がるのでいわしの頭をとがった葉を持つヒイラギにさし、戸口に飾っておくことで**侵入を防ぐ**ことができるといわれています。

⑤くじら

主に**山口県**の風習で、大きいものを食べるのは縁起がいいといわれています。志を高く、大きな幸福を願い、広く大きな心を持つことを願っています。

⑥こんにゃく

主に**四国**をはじめとした地域で食べられます。明確な理由は不明ですが、**身体を清める**という意味だと考えられます。こんにゃくは食物繊維が豊富で食べると体内の掃除をして毒素を取り除いてくれることから、「砂おろし」「胃のほうき」とも呼ばれます。

今月の食材:水菜

水菜は伝統的な京野菜で、冬が旬の野菜！ビタミンCを豊富に含み、また辛味成分アリルイソチオシアネートは、**血栓防止**、**抗菌作用**、**抗がん作用**など多くの効果を持っています。食物繊維も多く、ビタミンC、E、β-カロテンも含み、**抗酸化作用**もあり多くの効果があります。是非、健康のために水菜を食べましょう。

水菜に期待される7つの効果

- 1: 血栓防止、動脈硬化予防
- 2: 抗菌作用
- 3: 解毒機能強化、抗がん効果
- 4: 腸内環境を整える
- 5: 美肌効果
- 6: 免疫力を高める
- 7: 骨や歯が丈夫になる

おすすめレシピ→豚肉と水菜のハリハリ煮

材料(2人分)	作り方
豚肉の薄切り 100g	1. 豚肉は長ければ食べやすい長さに切る
水菜 200g	2. 水菜は長さ4cmほどに切る
☆酒 大さじ1	3. 鍋に☆を煮立て豚肉を加える
☆みりん 大さじ1	4. 豚肉の色が変わったら水菜を加え
☆醤油 大さじ1+1/2	ひと煮立ちして完成
☆水 150cc	POINT:水菜はシャキシャキがおいしいので火を通しすぎないように！

