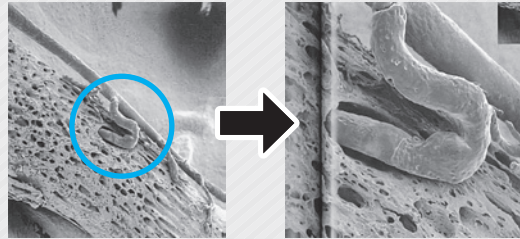




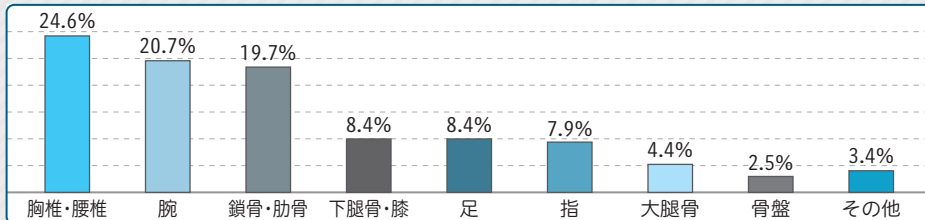
頭から足まで“やってくる老化”を予防しよう

全身の骨200本は約2年で生まれ変わります。骨には小さい穴が開いていて、そこには血管が通い、栄養を運んでいます。骨が生まれ変わるには、古くなった骨（細胞）を壊す（吸収する）細胞（破骨細胞）と、壊れた骨（細胞）を作り直す細胞（骨芽細胞）のバランスが大事です。また、壊れた骨を作り直すには、タンパク質（コラーゲン）やカルシウム、ビタミンなどが必要です。

骨の血管から栄養を運ぶ様子



多久市の65歳から80歳までの121人が骨折した部位（令和2年健康増進課、地域包括支援課調べ）



大きい骨は、海綿骨（スカスカの骨）が多く、手（指）の骨は硬い部分が多い。



折れない骨にするには…

☆立つこと、圧力をかけることで骨芽細胞が活発に働く

→運動（ウォーキング、散歩、ストレッチなど）

☆1日3食をバランスよく食べる

→タンパク質は1日、体重1kg当たり1.1g必要

肉・魚…1日で手のひらサイズ(50g)はそれぞれ食べましょう

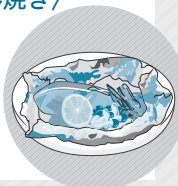
豆腐…1/4丁

納豆…1パック

→発酵食品を使って、食べやすく工夫する

〈魚・肉、野菜を使ったホイル焼き〉

酒粕、塩麹、みそなどに漬けて一晩くらい置いた肉や魚と野菜を、アルミホイルに包んでフライパンで焼く。



〈甘酒で卵焼き〉

卵に甘酒と塩を加えて混ぜ合わせる。甘酒の糖度はみりんと同じくらいなので、調味料として使えます。



☆日光に当たると皮膚の下にビタミンDができ、腸でのカルシウムの吸収をよくする

→日光浴（10分から15分程度）、散歩・ウォーキングなどでも可

おたっしやだより