

# いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

## — はつらつとした毎日を — 【 骨を強くするために 】

秋も深まり、徐々に肌寒く感じる時間が長くなってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今月は「骨を強くするために」できることをお伝えします。

### ＊＊ 骨の役割 ＊＊

#### 身体を支える

建物の梁や鉄筋のように骨は身体を支える柱の役割を担っています。



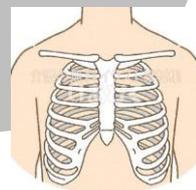
#### 身体を動かす

骨と筋肉がつながり、関節が支点となることで足を動かしたり腕を曲げたりすることができます。



#### 内臓を守る

内臓は衝撃に弱いので、重要な臓器を硬い骨でしっかりと守ります。



#### 血液をつくる

骨の中心部にある骨髄には赤血球や白血球、血小板といった血液細胞をつくる役割があります。



#### カルシウムを蓄える

血中のカルシウム濃度が低くなると、骨からカルシウムを補給します。



生活の中でのお困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2 ☎56-8000 ふれあいまちづくりセンター

おまち

## \*\* 骨を強くするために \*\*

### バランスの良い食事



カルシウムはそのままでは体内に吸収されにくいいため、様々な栄養素を組み合わせることが大切です。

### カルシウムの吸収をサポートする栄養素

- ① **ビタミンD**…カルシウムの吸収を促す  
(例：鮭、鰻、秋刀魚、きのこ類)
- ② **ビタミンK**…カルシウムが骨に沈着するのをサポートする  
(例：納豆、ほうれん草)



### 【 おすすめレシピ 】

#### 〈キャベツとしらすのさっぱりサラダ：2人分〉

##### ○ 材料 ○

- ・キャベツ …200g
- ・釜揚げしらす…30g
- ・塩昆布 …5g
- ・ゆず果汁 …小さじ1
- ・ごま油 …小さじ1
- ・いりごま …大さじ1

##### ○ 作り方 ○

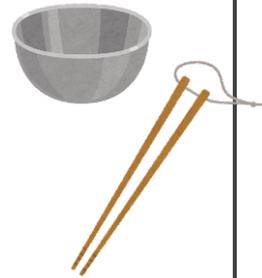
- ① キャベツを細切り（食べやすい切り方で可）にし、ボウルに入れる。
- ② ①に他の材料を順番に加えて混ぜる。
- ③ お皿に盛りつける。

##### 【ポイント①】

材料は順番に入れ、その都度混ぜて最後にごまを入れる

##### 【ポイント②】

キャベツは切ってすぐにあえる



- ・カルシウム…しらす、ごま
- キャベツ
- ・ビタミンD…しらす
- ・ビタミンK…キャベツ



### 適度な運動

掃除や洗濯、買い物などの家事も骨に適度な負荷を与える運動になります。



### 日光浴



ビタミンDは食事からだけでなく、日光を浴びることで生成されます。紫外線が気になる方は手のひらだけの日光浴もおすすめです。

