

カノープス

カノープスは「りゅうこつ(竜骨)座」の一等星で、この星を見ると長寿になるとの言い伝えがあります。竜の骨の長寿星「カノープス」は「骨の守り神」といえるでしょう。

健康と要介護の中間“フレイル”予防を

「フレイル」とは、特定の病気が原因ではなく、加齢とともに心や身体の活力が低下し、ストレスに対して弱くなっている状態で、「健康」と「要介護」の中間を指します。低栄養や筋肉量の減少（サルコペニア）などの「身体的問題」、物忘れやうつなどの「精神・心理的問題」、一人暮らしで困ったときに相談できる人がいない、経済的に困窮しているなどの「社会的問題」を含みます。

身体的なフレイルの一般的な基準は、①体重減少、②疲れやすい、③身体能力（歩行速度）の低下、④筋力（握力）の低下、⑤身体活動量の低下の5項目で、3項目以上該当するとフレイル、1～2項目で前段階のプレフレイルと判断します。フレイルは元に戻らない状態ではなく、取り組み次第で健康な状態へ近づけたり、要介護になることを遅らせること、つまり健康寿命を延ばすことができます。

フレイル予防は、バランスの良い食事と適度な運動が基本となります。一人で食べる「孤食」は、食品数、食事量も減りやすく、低栄養になりやすいことが知ら

れています。家族や友人と一緒に食事を摂る「共食」の機会をもち、骨の健康と深い関係にある歯の健康を守り、嚙む・飲み込むなどの口腔機能を保つために、定期的に歯科検診を受けましょう。

また、スポーツのような運動でなくてもいいので、家事動作を大きくする、外出時に少し遠回りをするなど、日常生活の中でのなるべく身体を動かすことを心がけましょう。歩くときは背筋を伸ばし、歩幅も腕の振りも大きめに、少し速足で歩いてみましょう。食事の時間、運動の時間を決め、身体をしっかりと動かすことで食欲も増し、睡眠も改善します。出かける機会をなるべく作り、カラオケや囲碁、絵画などの趣味活動、地域行事への参加やボランティア活動などの社会参加により気力や活力を保つことも、フレイル予防には大切です。

宮尾益理子（アットホーム表参道クリニック/本紙企画委員）



骨ほねQ&A

Q カルシウムを上手に摂る工夫は？

A カルシウム（以下Ca）は生体において、太くて丈夫な骨をつくる材料としての役割を担っていますが、筋肉の収縮や神経の伝達など、生命維持を司る大切な栄養素の一つでもあります。Caは生体内でつくることができないため、毎日の食事から十分量（1日700～800mg）を摂取することが大切です。日本人の食生活では毎日意識しないと十分量のCaを摂ることは難しいため、「Caを多く含む食品一覧」を台所などに貼っておき、毎食その食品を一品以上摂るように心がけることがポイントです。

Caを多く含む食品は、牛乳・乳製品（ヨーグルトやチーズなど）はもちろんのこと、小魚、大豆製品（豆腐やがんもどきなど）、海藻類（ひじきや乾燥わかめなど）、小松菜、

大根葉、かぶの葉、切り干し大根、煎りごまなどもあります。

食事でのCa量をアップさせるその他のアイデアとして、スキムミルク（脱脂粉乳）の利用があります。最近では、溶けやすく、携帯もできるスティック状のものもあり、保存食品としても便利な食材です。

スキムミルク大さじ3杯強（20g）を白湯に溶かして牛乳の代用にすることもできます（Ca 220mg）。また、天ぷらやお好み焼きの衣に加えたり、カレーライスやシチュー、ハンバーグ、和食では白和えや味噌汁などに入れることで、コクが出ておいしくなるうえ、Caアップの料理になります。

スキムミルクを台所に常備し、一味アップのわが家の骨太メニューを工夫してみたいかがでしょうか。

塚原典子（帝京平成大学 健康メディカル学部 / 本紙企画委員）

健康のコツ 転倒に気をつけよう!

多くの骨折は転倒がきっかけで起こります。たとえば、足の付け根の骨折の8割が「立った高さからの転倒」で起きることがわかっています。

転倒の原因はさまざまです。まず、運動機能の低下です。足が上がらない、しっかり踏ん張れない状態になって、よるめいたり、つまずいたりして転ぶことが多くなります。また、パーキンソン病などの神経疾患、不整脈などの心疾患、視力や聴力の低下、睡眠薬の

使用も転倒のリスクを高めます。

最後に、家の中の環境も重要です。床や畳の上にある本や電気製品のコード、カーペットのめくれ、滑りやすい床、ちょっとした段差、暗い照明などが転倒を引き起こします。

転倒予防のために、日頃からしっかり運動して、家の中や床の上を整理整頓してきれいに明るく保ちましょう。病気や薬による転倒が心配な方は、主治医に相談してみてください。



◎骨粗鬆症財団のウェブサイトもご参照ください。▶ http://www.jpof.or.jp/pdf/sizai/leaf_05_181003.pdf

骨に役立つ カノープスレシピ [乳和食編] ミルクつけつゆそうめん

夏こそ“乳和食”

夏になると暑さで食欲が減退し、体内で必要なビタミンやミネラルが不足して体がだるくなり、さらに食欲不振を引き起こす悪循環に陥り、夏バテしやすくなります。また、気温と湿度の高い夏は、生体の基礎代謝量は落ちますが、ストレスがかかるため、体内でのたんぱく質の消費量が増えます。こうしたことは骨にも悪影響を及ぼします。

でも、暑い夏には極力手間をかけずに食事をとりたいものです。そんなときにおすすめなのがミルクつけつゆそうめん。ささっと作れて栄養満点。つけ汁まで飲める塩分量です。普段、不足しがちなカルシウム補給にもおすすめです。

小山浩子 (料理家/管理栄養士)

材料(2人分)

そうめん	2束(200g)
普通牛乳	200mL
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
【薬味】	
ねぎまたは青じそ	適宜
すりごま	適宜
おろししょうが	適宜

エネルギー: 425kcal
たんぱく質: 14.4g
カルシウム: 142mg
ビタミンK: 36μg
食塩相当量: 1.4g
(1人分)

※減塩のためにはレシピの配分が理想だが、めんつゆの量は大きじ2まで増やしてもよい。無理せず、おいしいと感じるところからスタートを。

作り方

- 1 牛乳とめんつゆを合わせて、つけつゆを作る。
- 2 そうめんは袋の表示通りにゆで、水洗いして器に盛る。
- 3 ①に薬味を入れ、そうめんをつけて食べる。



骨を守る会 全国各地の「骨を守る会」の取り組みを紹介します

仙台骨を守る会 代表 金淵隆人 (金淵整形外科クリニック 院長)

仙台骨を守る会は、2016年10月に仙台で行われた第18回日本骨粗鬆症学会を契機に設立されました。骨粗鬆症についての啓発と早期発見、骨折予防を目的に活動しています。第1回講演会では、伊奈病院の石橋英明先生に「骨粗鬆症と転倒予防」を、佐々木整形外科麻酔科クリニックの佐々木信之先生に「のぼそ健康寿命」をテーマにお話いただきました。第2回は、ロコモや管理栄養士による栄養の講演会を行い、第3回は東京大学の松平浩先生による「姿勢改善と健康寿命の延伸」、仙台白百合大学の佐々木裕子先生の「骨粗鬆症予防のための食生活」の講演を行いました。毎回、東北福祉大学の鈴木玲子先生の指導でロコモ体操を会場全体で行っています。2019年10月の第4回講演会では、秋田大学の宮腰尚久先生による「年をとるとなぜ腰が曲がるか」と、宮城県歯科医師会の協力による歯周病の講演を行う予定です。

◎全国の骨を守る会の情報はこちら ▶ <http://www.jpof.or.jp/society/>



カノープス

登録のご案内 無料

本紙の定期配信を希望される方は、ウェブサイトからご登録ください。PDFをメールでお送りします。(年6回隔月20日発行)

<http://www.jpof.or.jp/canopus/>



骨粗鬆症財団 カノープス 検索