



令和5年(2023年)10月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～骨粗鬆症を防ごう～

みんなのひろば

* 食事に関するウソ、ホント

～高カカオチョコレートは健康に良いってウソ、ホント?～

* あなたに合ったストレス解消方法

～ストレッチング(柔軟体操)～



骨粗鬆症を防ごう



毎年10月20日は、「骨粗鬆症デー」です。骨粗鬆症とは、骨の中の骨量が減り、骨の強度が低下してしまう状態です。骨粗鬆症が進むと、身長が縮む、背中や腰が曲がってくるなど症状が現れて、何ともない衝撃でも骨折してしまい、寝たきりになってしまう場合があります。骨量が減少する大きな原因は加齢ですが、運動不足、喫煙、過度な飲酒、低体重、特定の病気などの影響もあります。

骨粗鬆症の予防には、食事や運動など日常生活での工夫が重要になってきます。そこで次のポイントを参考にしてください。



カルシウムの多い食品を取り入れる

カルシウムは骨や歯を構成するために欠かせない栄養素です。日本人の食事摂取基準(2020年版)では、700～800mg(成人男性)、600～650mg(成人女性)と推奨されていますが、国民・健康栄養調査によると、カルシウム摂取量は不足傾向にあります。カルシウムは、牛乳、乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜などに多く含まれています。牛乳が苦手な方は、料理に使う、チーズやヨーグルトなど他の食品から摂るなど工夫してみましょう。



カルシウムの吸収を阻害する食品を控える

カルシウムの吸収を阻害する栄養素として、「リン」と「塩分」があります。リンはカルシウムの吸収を阻害し、塩分はカルシウムを尿と一緒に排出してしまいます。インスタント食品、ハム、ソーセージ、スナック菓子などにリン、塩分は多く含まれています。これらの食品の摂り過ぎには注意しましょう。

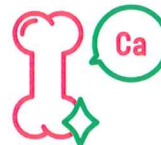
また、アルコール、カフェインもカルシウムの排出を促進します。目安として、コーヒーは1日2～3杯程度にしましょう。

日光を浴びる

ビタミンDは食事以外でも、紫外線を浴びることで、体内で合成することができます。夏場では、熱中症に注意して木陰などで30分、冬場であれば、30分～1時間程度日光浴をしましょう。

運動する

骨に適度な負荷をかける運動は、骨量の増加、維持につながります。無理のない範囲で、ウォーキングや筋力トレーニング、階段の昇り降りなど活動量を増やしましょう。



Ca

バランスの良い食事を心がける

骨を強くするには、カルシウムだけでなく様々な食品を組み合わせ、1日3食摂ることが重要です。主食(白飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・きのこ・海藻類)の3つを基本に献立を考えると、偏りなく栄養素を摂取することができます。ラーメン、うどん、カレーなど単品メニューの際は、青菜のお浸しや野菜サラダなどを追加して食事バランスを意識しましょう。

カルシウムの吸収を高める食品を取り入れる

カルシウムの吸収を高めるために、「ビタミンD」と「ビタミンK」の栄養素が含まれる食品と組み合わせると効果的です。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、ビタミンKは骨へのカルシウムの沈着を助けてくれます。ビタミンDは魚介類、きのこ類に多く含まれ、ビタミンKは野菜類、海藻類、大豆製品に多く含まれています。

参考資料:

「ウルトラ図鑑 骨粗鬆症 いつまでも丈夫な骨でいられるために」竹内 靖博(監修)2022

食事に関するウソ、ホント

高カカオチョコレートは健康に良いってウソ、ホント？ 答え：ホント

最近、スーパーやコンビニなどで「カカオ70%」「カカオ80%」と表記されているチョコレートを見かけることが増えてきました。チョコレートの主原料であるカカオ成分が70%以上含まれるものを高カカオチョコレートと呼ばれることが多いです。一般的な甘いチョコレートよりも苦みや酸味が強いことが特徴です。



効果

① 血圧低下

高カカオチョコレートに含まれているカカオポリフェノールを摂取することで、血管が拡張し、血圧低下の効果が期待できます。

② 動脈硬化予防

カカオポリフェノールには、LDLコレステロールの酸化を防ぐ抗酸化作用があるため、動脈硬化の予防が期待できます。

③ 老化防止

カカオポリフェノールの抗酸化作用によって活性酸素の働きを抑制し、老化防止効果が期待できます。

注意点

チョコレートはあくまで嗜好品のため、食べ過ぎは肥満につながります。菓子・嗜好品は1日200kcal以内が適量です。1日あたり板チョコ半分ほどの量（25～30g）を目安にしましょう。



あなたに合ったストレス解消方法



ストレッチング（柔軟体操）



筋肉をゆっくり伸ばすストレッチング（柔軟体操）は、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。長時間同じ姿勢でいるとき（立位・座位）だけでなく、仕事量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。

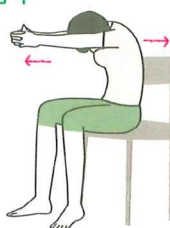
仕事の合間にストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、効率よく作業を進めることができます。

ストレッチングのpoint!

- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 呼吸は止めずに自然に行う
- ③ 10～30秒間伸ばし続ける
- ④ 痛みを感じるまで伸ばさない（無理はしない）
- ⑤ 伸ばしている部位に意識をむける
- ⑥ 笑顔で行う

仕事の合間にできるストレッチング

背中



両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める

腰



腰を伸ばして、体を後ろにひねり、背もたれをつかむ

上半身



両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る