

健康のためのワンポイントアドバイス



「骨を強くしよう!」

骨は、体を支える・脳や内臓を守る・血液を作る・カルシウムを貯蔵する等、多くの役割を持っています。正常な骨は、「新しい骨を作る」とこと「古い骨を壊す」ことが常に行われている(骨代謝)、これがバランスよく行われている間は良いのですが、歳を重ねると新しい骨を作るよりも、古い骨を壊すスピードが速くなります。すると、骨の強度が低下し、ちょっとした外力でも骨折しやすくなる状態(「骨粗しょう症」)に陥ります。これは男性にも起こりますが、特に女性は性ホルモンの関係で、閉経後に急激に骨量が低下するため、若いうちから骨量の「貯蓄」をして、将来骨粗しょう症にならないよう備えておく必要があります。また、最近では子どもの骨折が増加する等、「子どもの骨量低下」も問題になりつつあります。



■骨を強くするためには?

●**栄養を摂りましょう**：「骨が弱い=カルシウム不足」と思われがちですが、骨の基となるたんぱく質、カルシウムの効率的な吸収に重要なビタミンD、骨を作り維持する時に働くビタミンK等、様々な栄養素が必要となります。毎日の食事で、様々な栄養素をバランスよく摂ることが重要です。

●**適度に日光を浴びましょう**：ビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。直射日光を長時間浴びる必要はありませんが、屋内で過ごすことが多かったり、日焼けを気にして紫外線対策をしすぎたりすると、ビタミンD不足の心配が出てきます。

●**運動をしましょう**：骨は縦方向の負荷がかかることで、新しい骨を作る働きが活発になります。ですが、無理して激しい運動をする必要はありません。日常生活の中で、こまめに動く(立ち座りの繰り返し)、散歩(ウォーキング)等を習慣として取り入れてみてください。また、膝や腰の痛み等により体重をかける運動が難しい場合は、筋力トレーニングを行いましょう。筋肉は骨から骨に付着していますから、収縮することで骨にもある程度の負荷がかかります。体重がかかるよりは弱い負荷ですが、正しく筋肉を使うことで、筋力強化だけでなく、骨の強化にもつながります。



いずれも、やりすぎは禁物です。特に骨量がある程度低下している場合、無理な運動はかえって骨折を招く危険性が高まります。医療機関で服薬などによる治療と定期的な骨量測定を行い、専門家による運動指導を受けましょう。

<文：愛知医療学院短期大学講師 木村菜穂子(理学療法士)>

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



海老入りれんこん団子とかぶのくずかけ

【材料 2人分】

- むきえび……………65g
- 塩……………少々
- A { 酒……………小さじ1/2
- 片栗粉……………小さじ1
- れんこん……………65g
- ねぎ……………1/8本
- 片栗粉……………小さじ2
- 片栗粉(団子にまぶす)…適量
- 小かぶ……………2/3個
- ほうれん草……………65g
- ゆず……………適量
- B { だし汁……………65ml
- しょう油……………小さじ2/3
- みりん……………小さじ2/3
- 酒……………小さじ2/3
- 塩……………少々
- C { 片栗粉……………小さじ1
- 水……………小さじ1
- 揚げ油……………適量

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、1/3はすりおろし、残りはビニール袋に入れて、すりこぎで細かく砕く。ねぎはみじん切りにする。小かぶは皮をむき、1/2に切る。ほうれん草は茹でて4cmに切り、水気をしぼる。
- ②えびは背ワタを取って、包丁で細かくたたいてAを混ぜる。
- ③①のれんこんとねぎ、②及び片栗粉を混ぜ合わせて丸く形を整える。片栗粉をまぶし、180℃に熱した油でこんがり揚げた。
- ④鍋にBを入れて火にかけ、小かぶを入れて、やわらかくなったら取り出す。Cを入れてとろみをつける。
- ⑤れんこん団子、小かぶ、ほうれん草を器にもりつけ、上から④をかける。ゆずを添える。



献立名(1本分)	エネルギー	タンパク質	塩分
海老入りれんこん団子とかぶのくずかけ	145kcal	8.2g	0.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】 ~いろいろな食感のれんこん料理~

れんこんは9~10個の穴が開いており、「見通しがきく」「先が見える」として慶事などの行事には、欠かさず登場する野菜です。

切り方や加熱方法で、色々な食感が楽しめます。シャキシャキに仕上げたいきんぴらは輪切り、ホクホクに仕上げたい煮物は乱切りにして、ゆっくり加熱してみましょ。また、すりおろすとトロツとした食感になり、料理のとろみづけにもなります。

今回のれんこん団子は、すりおろしたもちもち感と砕いたホクホク感がいっしょに楽しめます。



今後も監査委員が行う監査等を補助する事務に努め、市民の皆様のご信頼にお応えできるよう、職員全員で日々の業務に取り組んでまいります。

監査委員が行う監査等は、毎年行うものとして「定期監査」、「例月出納検査」、「決算審査」があり、必要があると認める時に行うものとして「財政援助団体等監査」があります。また、市民からの請求に基づいて行われる「住民監査請求による監査」などがあります。

監査委員は、市長が市議会の同意を得て、人格が高潔で、行政運営に關し優れた識見を有するもの及び議員のうちから選任します。

監査課は、監査委員を補助するために設置されている監査委員事務局にあり、課長始め2名が所属しています。

29 監査課

ようこそ
市役所へ!

