

こつそしょうしょう

骨粗鬆症予防の食事

骨粗鬆症とは、骨が弱くなって骨折しやすくなる病気です。予防するためには、骨を丈夫に強くする食事が大切です。そのためには以下の栄養素が必要です。



乳製品・小魚
小松菜など

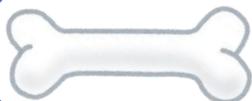
カルシウム

きのこ・魚類など



ビタミンD

たんぱく質



ビタミンK



肉・魚・
大豆製品など

ブロッコリー・納豆・
小松菜など



バランスの良い食事を心がけた上で、上の4つの栄養素を含む食品も日々の食事に取り入れてみましょう。ビタミンDは太陽に当たることで体内でつくられるため、体を動かすためにも積極的に外出しましょう。



カルシウムアップのレシピ

豆腐入り白玉団子～黒みつきなこ～

材料（5人分）

- ・豆腐 150g
- ・白玉粉 100g
- ・きなこ 15g
- ・黒みつ 100g



※水の代わりに豆腐を入れます。硬さをみながら(耳たぶぐらいに)豆腐を加えてください。

京都市西京区地域介護予防推進センター

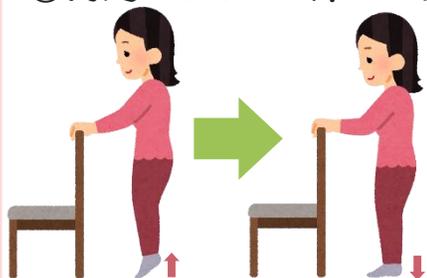
地域のお宝情報

みんなでやってみよう
骨を丈夫に!かかと落とし

骨粗しょう症は加齢や生活習慣など様々な理由により骨の密度が減り、骨の強度が低下して折れやすくなる病気です。テレビや動画を見ながら…と『ながら運動』で取り組んでみてくださいね

かかと落としのやり方

- ① 両足のかかとを上げる
- ② 両足のかかとを床にストンと落とす



ふらつくときは、椅子や壁につかまりながら行いましょう

1日50回を目安に取り組んでみましょう!

厚生労働省 ホームページ他 参照

- 今月の事業所紹介 -



訪問介護なる



なりたい自分に『なる』

もっと良く"なる"元気に"なる"
『なりたい自分に"なる"』をモットーに、皆さまの住みなれたご自宅での生活をお手伝いいたします。

〒615-8231

京都市西京区御陵溝浦町 33

マレ・オット 106

TEL ☎ 075-950-5522



ホームページ