

健康アドバイス

がん予防の食事について

岡山県南部健康づくりセンター 管理栄養士 豊田 加奈子

【食事で骨粗鬆症を予防しよう】

骨粗鬆症とは、骨の成分であるカルシウム、リン、たんぱく質などが少なくなり、骨の量が減るため骨が軽石のようにスカスカになり、多数の穴があき、もろく折れやすくなった状態のことをいいます。男性に比べ女性に多発する傾向があり、60歳以上の女性に圧倒的に多く、肥満者よりやせ型に多くみられます。男性では80歳になると増加します。

骨粗鬆症を予防する栄養素は、主に3つあります。「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」です。これらの栄養素の主な働きと多く含む食品は下記のとおりです。

	主な働き	多く含む食品
カルシウム	丈夫な骨や歯を形成する	乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど) 大豆製品(木綿豆腐、凍り豆腐、がんもどきなど) 骨ごと食べられる小魚(ししゃも、いわし丸干し、しらす干しなど) 海藻類(ひじき、わかめなど) 野菜類(小松菜、春菊、チンゲン菜、切干大根など)
ビタミンD	小腸からのカルシウムの吸収を高める	魚介類(鮭、さんま、かれい、うなぎなど) 卵、干しいたけ
ビタミンK	骨からのカルシウムがとけ出すのを防ぐ	納豆 緑黄色野菜(ほうれん草、春菊、しそ、ブロッコリーなど)

特に高齢者は、「たんぱく質」も意識してとることも大切です。「リン」や「食物繊維」を過剰にとり過ぎるとカルシウムの吸収率を妨げることが知られています。

他にも、予防に役立つ栄養素として、フラクトオリゴ糖があります。フラクトオリゴ糖は、腸内細菌(ビタミンKを作り出す)の栄養となり、善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。さらに、カルシウムの吸収を高める働きもあります。ごぼうや大豆、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、アスパラガス、トマト、バナナ、はちみつなどに多く含まれます。

運動は骨量の減少を抑えるほかに、筋力の減少を抑えてバランス感覚の向上に役立つので、適度な運動習慣も心掛けましょう。

このようなことに気を付けて、骨粗鬆症を予防しましょう。



平成29年 白鬚宮秋祭り開催について

白鬚宮奉賛会 田中野田町内会 総代 和氣 瑛 夫

実りの秋を迎えました。地域の安寧と自分の無事を感謝するため地域の氏神様である

白鬚宮の秋祭りを下記のとおり開催いたします。こそってご参拝賜ります様ご案内申し上げます。

例年、子ども相撲においては田中野田のちびっこ力士が大活躍しています。

記

- 祭典開催日時 平成29年10月22日(日) ・12時00分 ~ 浦安の舞を含む
 - ・13時15分 奉納子ども相撲 出場：小学生男子50名 (参加賞あり)
 - 輪投げ 出場：小学生女子50名 (参加賞あり)
 - ・13時30分~15時 福引景品の引き換え 当番町内及び奉賛会総代 ・15時00分~ お神輿退出
- 児童書道展の課題(縦書き) 1年生「くり」、2年生「かき」、3年生「おみこし」、4年生「美しい星」
5年生「紅葉」、6年生「芸術の秋」

なお、今年の当番町内は、田中野田町内会となっております。 事前の境内清掃・土俵造り・

当日の式典司会等々の役割がありますので、ご協力よろしく願いいたします。

町内会より白鬚宮秋祭りのご案内

例年通り町内会・子ども会が中心になって、10月21日(土)「町

内練歩き」・22日(日)「白鬚宮参拝」が行われます。

詳しい予定は、町内回覧板をご覧ください。