

■ 認知症予防レシピ ■

🍴 鯛のあらのミルク鍋仕立て 🍴

認知症予防の栄養素をまるっとチャージ！

調理
cooking

TIME
L
30分

- 1 鯛のあらは熱湯をまわしかけ、流水でうろこやよごれを取り除く。
- 2 豆腐は一口大に切る。白菜は5cm幅に切る。春菊は茎のかたい部分を除き、食べやすい長さに切る。ねぎは斜め切りにし、しいたけは石づきを除いてそぎ切りにする。
- 3 鍋に水と牛乳を入れ火にかけ、煮立ったらAと鯛のあらを入れる。再び煮立ったら火を弱めてアクを除き、牛乳を加え、ふつふつと煮立ってきたら②の材料を加えて完成。

■ 料理のポイント ■

お好みでポン酢や粉チーズをかけるのもオススメ。



ポイント
effective

管理栄養士の 食材解説

しよくざいかいせつ



■ 鯛

魚にはn-3系多価不飽和脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれています。DHAは脳の構成成分であり、記憶力や判断力の向上、認知症予防に有効であるという報告があります。また、EPAは血管を拡張して血行を促進するので生活習慣病を予防でき、認知症予防にも繋がります。



■ 春菊

春菊に含まれる葉酸はビタミンB群の一種であり、不足するとホモシステインという悪玉アミノ酸が増えます。ホモシステインは血管を傷つけ動脈硬化を促進させ、認知症のリスクを上昇させます。



認知症を予防しよう

認知症には生活習慣病やビタミンA、D、E、B12、葉酸といったビタミン類の不足が関与するといわれています。これらを予防するには、さまざまな食品をとることが大切です。和食は魚や肉の他に、大豆・大豆製品、野菜、海藻類などをよく使う、栄養バランスのとりのしやすい食事です。しかし、牛乳・乳製品が不足しがちになります。そこで和食に牛乳・乳製品をプラスすると認知症予防の効果が高まることが期待されています。

今月の材料
ingredients

(2人分)

- 鯛のあら … 300g
 - もめん豆腐 … 1/2丁
 - 白菜 … 大1枚
 - 春菊 … 1/2本
 - ねぎ … 1/2本
 - しいたけ … 2枚
 - 水 … 1.5カップ
 - 牛乳 … 1カップ
- 《A》-----
- 酒 … 大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ2/3
 - 塩 … 小さじ2/3



美味しく予防!! 健康レシピ

監修：一般財団法人 愛知健康増進財団 管理栄養士 山田 采加

なぜ骨粗鬆症になるのか

健康な骨は古くなった骨を壊す働きと、新しい骨を作る働きのバランスがとれています。骨をつくる働きが弱くなると骨粗鬆症になります。また、体内のカルシウムの99%を骨が貯蔵しており、血液中などのカルシウムが欠乏すると骨から溶け出してしまいます。

1 加齢・閉経

男性は70歳あたり、女性は閉経を迎える50歳前後あたりから骨密度が低下します。

2 栄養不足・利尿作用のある飲料

無理なダイエットなどをして、骨に必要な栄養が不足すると骨粗鬆症に繋がります。またアルコール、カフェインは利尿作用によって摂取したカルシウムが尿と共に排泄されやすいため、これらの大量摂取は控えましょう。

骨の新陳代謝



古くなった骨を破骨細胞が破壊する

骨芽細胞が付着する

骨芽細胞が新しい骨をつくって修復する

3 運動不足

骨への負荷がかからない生活をしていると、骨密度低下のリスクが上がります。年をとって体が思い通りにならないからといって、運動を怠ると更に動けない体になるという悪循環が生まれます。

骨粗鬆症を予防する

1 必要な栄養を摂取する

カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウム、たんぱく質を意識して摂取しましょう。



3 日光浴をする

日光にあると皮下脂肪がビタミンDを合成します。ビタミンDは腸内のカルシウムの吸収を助けます。日光浴は食事で摂取するより多くビタミンDを吸収できます。冬は1時間、夏は木陰で30分ほど外で過ごすのが効果的です。

2 運動する

骨に刺激が加わり、繰り返しが多い運動が効果的です。高齢の方やスポーツが苦手な人は、こまめに家事をしたり、散歩1日30分程度の運動でも大丈夫です。

4 禁煙し、お酒を控える

煙草は胃腸の働きを抑制したり、骨からカルシウムが血液中に流出するのを防ぐ女性ホルモンの分泌を抑制します。お酒は利尿作用によって必要以上に体内のカルシウムを排出し過ぎることがあります。

骨密度測定検査の種類と方法

骨密度は若年成人の平均値と比べ、何%であるかの指標で表します。

1次検査 超音波法



健康診断で行われる検査で、かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。妊娠中でも測定することができます。骨量が若年成人平均値の80%未満の場合、要精密検査となります。

2次検査 デキサ DXA法



エネルギーの低い2種類のX線を用いて骨量を測定する検査。全身の骨を測る事が出来ませんが、一般的には腰の骨(腰椎)、脚の付け根の骨密度を測定します。

※このコーナーの骨粗鬆症チェック項目は、あくまで目安です。骨粗鬆症の診断をするものではありませんので予めご了承ください。

加齢とともに減少する骨密度。特に閉経後の女性が骨粗鬆症のリスクを抱えやすく、背中や腰、股関節が痛む、軽い転倒によって骨折して寝たきりになってしまうことも。しかし、骨粗鬆症になっても体の異変が分かりにくいのが普通です。骨密度の減少を抑えるには若い年齢から食事や運動に気を配るなどの対策が大切になります。骨粗鬆症が心配な人はぜひ、セルフチェックしましょう。

最近身長が縮んだ、背中が丸まってきた・・・

このままで大丈夫？

早めの対策が骨折予防のカギに！



骨粗鬆症チェックシート

1 背が縮んだ又は背中が丸くなってきた <input type="checkbox"/>	6 ステロイド薬を使用している <input type="checkbox"/>
2 ささいな転倒や衝撃で骨折した <input type="checkbox"/>	7 閉経を迎えた又は70歳以上である <input type="checkbox"/>
3 家族や親戚に骨粗鬆症と診断された人がいる <input type="checkbox"/>	8 若いころから月経不順であった <input type="checkbox"/>
4 どちらかという痩せ型だ <input type="checkbox"/>	9 喫煙の習慣がある <input type="checkbox"/>
5 糖尿病や慢性腎臓病と診断されたことがある <input type="checkbox"/>	10 お酒摂取量が多い <input type="checkbox"/>

5つ以上あてはまった人は骨粗鬆症のリスクが高いです！

SELF CHECK

FILE No.6

骨粗鬆症

簡単！ 早期発見！

セルフチェック

気になる症状をお手軽にチェック！
身体に潜んでいる病気や疾患を発見する手がかりになるかもしれません。

ヨガを行う際の注意

- ◆無理をせず、自分のペースで行いましょう
- ◆動作は勢いをつけず、ゆっくりと行いましょう
- ◆呼吸と動作を合わせて行いましょう
- ◆ヨガの前後2時間は食事を控えましょう
- ◆ヨガの前後30分は入浴を避けましょう

健康なからだづくりのために今日から始めよう！

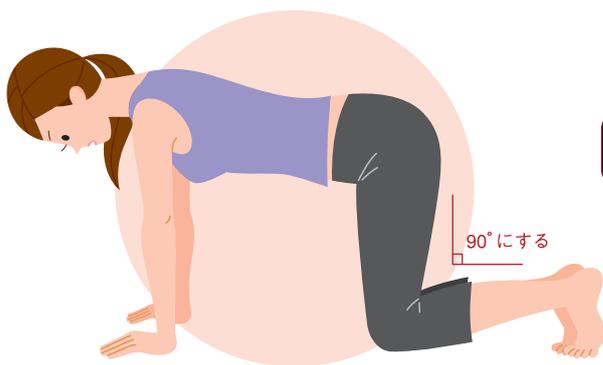
第17回 股関節をほぐし可動域を広げるポーズ

カエルのポーズ

Mandukasana

股関節をしっかりほぐすことで血行やリンパの流れがよくなり、下半身のむくみ解消に役立ちます。

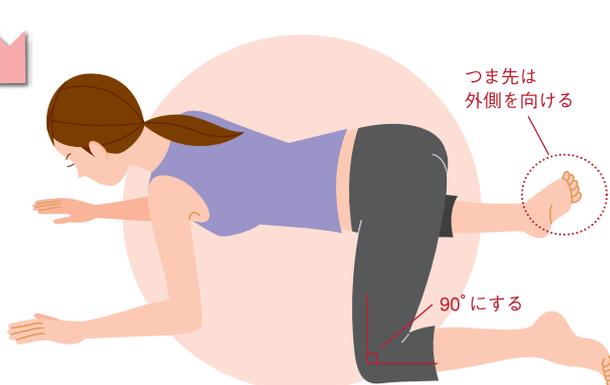
効果：股関節周りの柔軟性向上
骨盤の可動域アップ
姿勢の矯正、全身の疲労回復 など



1 マットの上に四つん這いになる。肩の真下に手、股関節の真下に膝がくるようにする。

POINT

股関節がかたい人は無理にポーズを深めず、気持ちのいいところでキープしましょう。



2 肩の真下に肘をつき、マット幅程度に膝を開いてできるだけ体を下に沈める。この姿勢で10呼吸する。



3 股関節のやわらかい人は更に膝を開き、体を床に近づける。可能であれば肘・胸・お腹を床につける。

事前に用意するもの

- ◆ヨガマット
ない場合は厚手のバスタオルなどで代用できますが、転倒など十分ご注意ください。
- ◆運動のできる服装
からだを締め付けず、動きやすいものを用意しましょう。

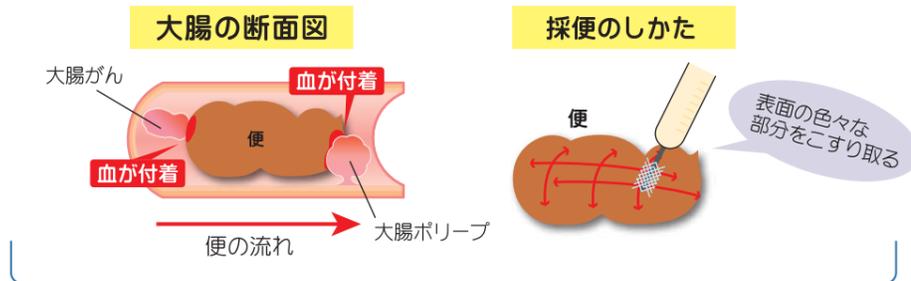
2020年3月号

職場の

健康
だより

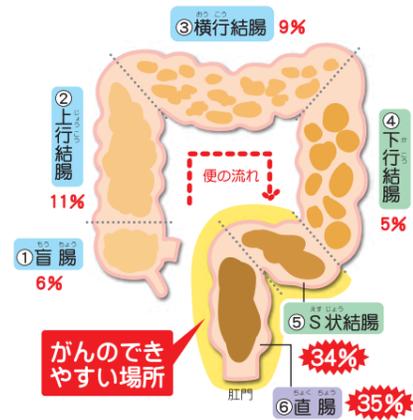
大腸がん検診を受診しよう

健康診断で受けられる「便潜血反応検査」は手軽にできて、痛くない大腸がん検査です。検査の方法は便の表面を採便棒でこすり取り、血が混ざっていないかどうかを調べます。2日法では、進行がんの約80%、早期がんの約50%を発見することができ、有効性が高いといえます。



大腸ってどんな臓器？

大腸は小腸と肛門の間にある消化管で、長さは1.5~2m。小腸から運ばれてきた液状の便から水分やミネラルなどを吸収し、固形となった便を肛門へ送っています。この水分吸収がうまくいかないと便秘や下痢などがおこります。大腸は小腸から近い順に「盲腸」「上行結腸」「横行結腸」「下行結腸」「S状結腸」「直腸」の6つに分けられます。日本人は「S状結腸」と「直腸」にがんができやすく、大腸がん全体のおよそ7割がこの2ヶ所で発生しています。



大腸がんのリスク要因

加齢 40歳以上である

大腸がんは40歳以上に多く発症し、年を取るほど発症リスクが高くなります。厚生労働省(2017)の調べによると、大腸がんは女性のがんによる死亡数第1位、男性の死亡数第3位となっています。

喫煙 喫煙している

たばこの煙は多くの発がん物質を含んでおり、呼吸器をはじめ多くの器官に影響を及ぼします。国内の調査では、喫煙者は非喫煙者に比べ、大腸がんになるリスクが1.4倍高まると言われています。

飲酒 たくさんお酒を飲む

お酒を飲む人は、飲まない人と比べて大腸がんの発生率が1.4倍と言われています。

1日の飲酒の目安	●ビール ●日本酒 ●焼酎 ●ワイン ●ウイスキー	中瓶1本(500ml) 1合(180ml) 25度 110ml グラス1杯(160ml) ダブル1杯(60ml)
----------	---------------------------------------	--

健康歴 大腸ポリープがあるもしくはあった

ポリープ自体は良性腫瘍ですが、中には“がん化”してしまうものもあります。また、過去にポリープができた人は、ポリープができやすい体質と言えます。年1回は検査を受け、状況を確認しましょう。

食事 肉類や脂っこい食べ物が好き

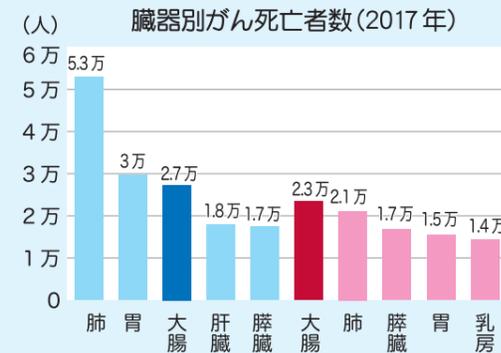
赤身肉(牛・豚・羊など)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージなど)などの動物性脂肪を摂り過ぎると、消化の際に体内で発がん物質が多く生成されるので大腸がんのリスクが高くなると言われています。

運動 運動不足 太っている

運動不足は肥満を招きます。肥満になるとすい臓から過剰にインスリンが分泌されますが、このインスリンが大腸がんに影響を及ぼすと言われています。男性はBMI27以上で高リスクに。
※BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

国立がん研究センターがん情報サービスより 統計からみる大腸がん

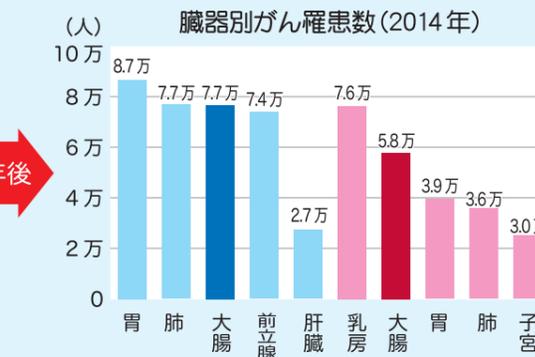
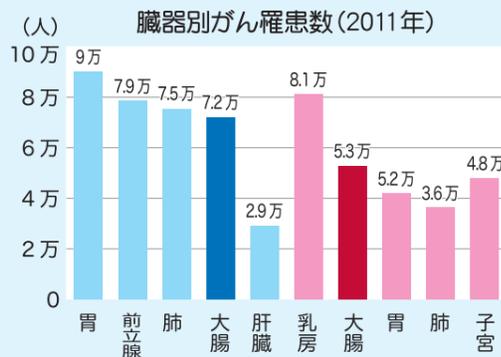
大腸がん死亡者数男女共に上位



40歳から増加する大腸がん



大腸がん罹患数またもや増加



戦後から大腸がんは増え始め、近年も3年間で大腸がんが増えていることがわかります。

大腸がんは治る病気です！

◆ 病期(ステージ)別の5年生存率※は… ※ がんと診断されてから5年経過後に生存している患者の数。

大腸がんの5年生存率は比較的高く、平均して60~70%です。進行度が低い段階で治療を行えば、5年生存率はさらに上がり、90%以上となります。ステージ0~Iは早期がん、ステージIII~IVは進行がんと呼ばれます。

