

# みえの郷給食だより

2024年11月号



## 骨活をしよう!

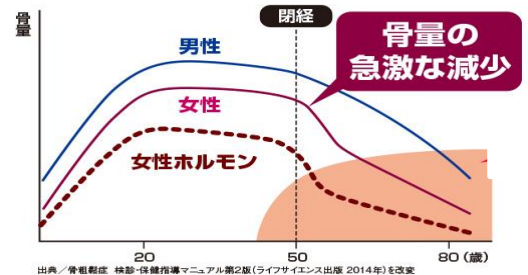
骨粗しょう症とは骨の密度が低下し、骨の質が悪くなることで骨折しやすくなる病気です。骨がスカスカになり、スポンジのようにもろく、弱くなっている状態のことを言います。女性や高齢者に多いイメージですが、男性や若い方も無縁ではありません。



### 原因

加齢、生活習慣病（運動不足、食生活）、喫煙、閉経後のホルモンバランスの変化、薬の影響など

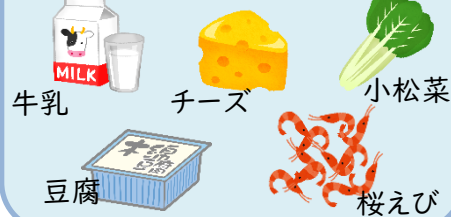
■ 年齢による骨量の変化（概念図）



## 骨粗しょう症予防の3つのポイント

- ① バランスの良い食事  
カルシウム、ビタミンD、Kを摂る

### カルシウム



### ビタミンD



### ビタミンK



## ② 骨に刺激を与えて骨量アップ

骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。ウォーキングや階段の上り下り、筋カトレーニングなど、適度な運動を続けましょう。ご自身の身体の状態に合わせて無理のないように運動をしましょう。



## ③ 日光を浴びよう

日光に当たると骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。一日20分ほど日光に当たれば大丈夫です。冬場は日照時間が短く、紫外線が弱いため、運動を兼ねて積極的に外出するようにしましょう。



## 10月の行事食のご紹介

### 御一日献立



### スポーツの日



### デイお楽しみ食



## 10月の食ひろば

ハロウィン  
デザートバイキング  
好みのデザートを選んで  
いただきました

