

# 東浦町では10月を 骨折予防月間としています

町内65歳以上の方入院費用総額

## 第1位「骨折」

転倒をきっかけに骨折し、そのまま寝たきりに…という話をよく聞きませんか？寝たきりになる要因として恐れられている「骨折」。この骨折のリスクを減らし、皆さんの不安を少しでも解消したい！そんな思いから、転ばないカラダづくりと骨折しない丈夫な骨づくりの2本柱を中心に地域全体で取り組んでいます。

ありもろ きんかつ ぽわかつ  
筋活 & 骨活

# 骨折予防 プロジェクト



●問い合わせ

ふくし課 内線129

健康課 ☎83-9677



骨折予防プロジェクトは  
「転ばないカラダづくり」と「丈夫な骨づくり」の2本柱！

転ばない  
カラダづくり!のために

ありもろ  
筋活

加齢や運動不足によって「転倒リスク」は50代、60代ごろから確実に高まっています。適切な食事と適度な運動が骨を強くし、体を支える筋肉を強くします。

骨折しない  
丈夫な骨づくり!のために

ぽわかつ  
骨活

若者世代の皆さん。「自分はまだ若いから大丈夫」と思っていないですか？人生の中で1番盛んに骨が作られるのが成長期です。この時期にいかに質の良い骨を作るか、骨量を増やすかが骨折予防のポイントです。

教えて！  
Dr.うらっシュ

今回のテーマ

## 骨折予防×食

骨折予防のためには、運動、食事、日光浴、ホルモンなどが重要です。その中でも今回は「食」をテーマに、Dr.うらっシュに教えてもらいました！

ひがしうらの健康守り人  
Dr.うらっシュ

水野 正明先生

名古屋大学医学部附属病院 先端医療開発部 部長  
緒川で暮らしています。全世代を対象にした健康づくりを  
推し進め、国の政策のひとつである健康寿命の延伸に取り  
組んでいます。専門は脳神経外科です。



教えて！  
Dr.うらっシュ

## 骨折予防×食のポイントとは？

### Ca(カルシウム)

骨の材料になる！



### ビタミンK

Caの骨への沈着を助ける！  
骨を強くする！



※血栓を防ぐための薬を服用している方は、  
食材により薬の効き目を弱めることもあります。  
かかりつけ医にご相談ください。

丈夫な骨を  
つくるための栄養素

### ビタミンD

Caの吸収を助ける！  
骨の形成を促す！



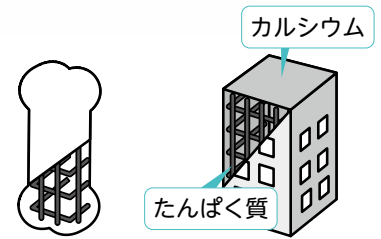
### たんぱく質

骨の質を高める！  
積極的に摂りましょう。



カルシウムをより効果的に体内に取り入れ、丈夫な骨を作るために「ビタミンD」「ビタミンK」を合わせ、3つの栄養素をバランスよくとることが必要です。

さらに、骨の構成には「たんぱく質」も重要になります！骨の構造を建物に例えると、カルシウムがコンクリート、たんぱく質は鉄筋にあたります。丈夫な骨を作るためにはその両方が必要です。



## 骨折予防に役立つレシピは？

たんぱく質が豊富！  
おからパウダーを使った  
骨を強くするレシピ！



おからパウダーを使った、骨を強くするおいしいレシピが公開中です。毎日の食事から家族の丈夫な骨づくりに役立ててください。

●おからパウダー(乾燥おから)って…？

生おからを特別な機械を用いて乾燥させたもの。たんぱく質含有量(可食部100gあたり)が、生おからが6.1gなのに対し、乾燥おからは23.1gと非常に豊富\*。栄養成分の面からも、ヘルシー食材として注目されている。

※出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)

レシピ公開中



ひがしうら食改考案  
Dr.うらっシュ監修  
骨づくりに  
役立つレシピ！

骨づくりに役立つ5種類のレシピです。普段の食事に取り入れて、骨折しない丈夫な骨づくりをしましょう。

レシピ公開中



骨折予防月間限定！

10月1日(土)開催「食から骨折予防」  
町公式 YouTube で  
公開します！

町公式 YouTube



料理研究家の浜内千波さんと、医師の水野正明さん(Dr.うらっシュ)を講師に迎えた講演会「食から骨折予防」の様子を公開します！

## 東浦町の皆さんへメッセージ！

町では、65歳以上の入院費総額の第1位は骨折です。さらに、75歳以上の方は骨粗しょう症になりやすい傾向があります。自身のもつ骨折のリスクを十分理解し、日々の生活の中で予防に努めることが大切です。一緒に勉強しましょう！