

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すか？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。

むりもく きんかつ いつこ ほねかつ 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 むりもく 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。

教えて！
Dr. うらっしゅ

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. うらっしゅに教えてもらいました！

ひがしうらの健康守り人
Dr. うらっしゅ
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。



骨折予防×食のポイントは？

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！



たんぱく質

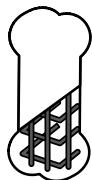
骨の質を高める！
積極的に摂りましょう。



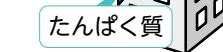
カルシウムをより効果的に体内に取り入れ、丈夫な骨を作るために「ビタミンD」「ビタミンK」を合わせ、3つの栄養素をバランスよくとることが必要です。

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。

カルシウム



たんぱく質



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！



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. うらっしゅ監修

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



東浦町の皆さんへメッセージ！

骨折予防月間限定！

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

料理研究家の浜内千波さんと、医師の水野正明さん(Dr. うらっしゅ)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！

町公式 YouTube



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！