

【図1】カルシウムを多く含む食品

※()内は1回に食べる量の目安

●乳製品

- ・牛乳 220 mg (200g)
- ・ヨーグルト 120 mg (100g)



●魚・海藻・乾物

- ・しらす干し 26 mg (5g)
- ・ひじき 70 mg (5g)



●大豆製品

- ・木綿豆腐 180 mg (150g)



●緑黄色野菜

- ・小松菜 90 mg (60g)
- ・チンゲンサイ 72 mg (60g)



【図2】骨の生成を助ける栄養素と食品

●ビタミンD

- 魚・きくらげ
- ・干しシイタケなど



●たんぱく質

- 肉の赤身・魚・卵
- ・大豆製品など



●マグネシウム

- 玄米・海藻・種実類・大豆製品・魚介類など

骨粗しょう症とは、骨の中がスカスカになってしまふ病気です。女性は閉経後に骨の形成を促す女性ホルモンが減少するため、特になりやすく、50歳以上の女性のうち25%の方が発症しています。

初期には、特に目立った症状はありませんが、「背が低くなった」「背中が

丸くなった」「背中や腰が痛い」などの症状が現れてきます。気づかないうちに骨折していることもあります。

◆**予防のコツ**

40歳からの骨量を維持する生活習慣が重要になります。

- ・バランスの取れた食事をする
- ・カルシウムを積極的にとる (30〜40歳代は600mg/日、50歳代以降は700mg/日) (図1)
- ・骨の生成を助ける栄養素をとる (図2)
- ・1日20〜30分程度のウォーキングなど適度な運動をする
- ・過度のアルコールやカフェインなどは避ける
- ・たばこを吸わない

また、骨量検査を受けるなど、日ごろから健康管理に気をつけ、もし気になる症状があれば、医療機関で早めに相談しましょう。

40歳前後から始める 女性の骨粗しょう症予防

ほけん 通信

健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386



●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場 所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日 (祝日を除く) 13:30 ~ 15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール (クッキングコース)	4月19日(火) 9:50 ~ 10:00	田原福祉センター	妊娠中の方 ※予約制 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会など
離乳食教室(前期)	4月13日(水) 9:50 ~ 10:00	田原福祉センター	5〜6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	4月20日(水) 9:50 ~ 10:00	あつみライフランド	
育児相談	4月 5日(火) 9:30 ~ 10:30	赤羽根福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談 (乳幼児対象)
	4月 8日(金) 9:30 ~ 10:30	田原福祉センター	
	4月11日(月) 9:00 ~ 10:30	あつみライフランド	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く 8:30 ~ 17:00)

※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。 市役所 ☎22局1111 (代表)

月 日	当直医	電話番号	月 日	当直医	電話番号
3月6日(日)	第2国見医院	☎23局2302	3月21日(月・祝)	宮木内科	☎23局0232
	丸山医院	☎33局0313		山本医院	☎45局2203
	小原歯科医院	☎25局1139		藤井歯科医院	☎45局2123
3月13日(日)	富永医院	☎23局1316	3月27日(日)	ふれあいばい診療所	☎29局2500
	川瀬医院	☎35局1511		津金医院	☎33局0222
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112		花井歯科医院	☎23局1661
	惣ト歯科医院	☎45局2066		あつみメディカルクリニック	☎24局2322
3月20日(日)	永井医院	☎22局0227	4月3日(日)	まち眼科	☎22局2710
	昭和医院	☎32局3749		赤石歯科クリニック	☎23局7300
	赤石歯科クリニック	☎23局7300			

診療時間 医科 ☎9:00~17:00 / 歯科 ☎9:00~12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ☎22局2131