

骨粗鬆症予防レシピ

だしを効かせた鯖の焼き浸し さわら

カルシウム、ビタミンたっぷりで骨を丈夫に！

調理 cooking **TIME** **L** 30分

- 鍋に水250mlを入れ、沸騰したらかつお節を入れ火を止め、2分程度置く。
- ①をキッチンペーパーでゆっくりこし、調味料Aを加えつゆを作る。
- 鯖に軽く塩を振りしばらく置き、水分をふき取る。グリルを温め、鯖を7～8分程度中火で焼く。
- 菜の花は色が鮮やかになるまで1分程度茹でたら冷水にとり、水気を絞って3等分程度にカットする。
- 高野豆腐は水でもどし水気を軽く絞り4等分にカットする。片栗粉をカットした高野豆腐全体にまぶして170℃の揚げ油で4分揚げる。
- 器に鯖を盛り、手前に高野豆腐、菜の花を鯖に立てかけるように盛り、②のつゆをかける。

料理のポイント

だしを効かせることで、調味料が少なくても満足できる味付けに仕上がります。



今月の食材 effective

管理栄養士の食材解説 しよくざいかいせつ



鯖

鯖にはビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を促進し骨形成を促す作用があります。またEPAやDHA（不飽和脂肪酸）も含まれ、悪玉と言われるLDLコレステロールの低下作用、血栓予防作用などが期待できます。



高野豆腐

高野豆腐には骨粗鬆症を防ぐ働きのあるイソフラボンやカルシウムが含まれています。



菜の花

カルシウムがほうれん草の約3倍含まれており、その他骨形成に欠かせないマグネシウムも豊富に含まれています。



食事と運動で骨を元気に！

風が心地よくなる季節、散歩や散策などで日差しを浴びることでビタミンDが体内で生成され、腸管からのカルシウムの吸収を促進してくれます。骨粗鬆症は自覚症状があらわれにくいので、日頃の食事で魚、豆腐、野菜などからカルシウムを積極的に取り入れることで骨量の減少を食い止めてくれます。また、適度な運動と日光浴を心がけ元気な骨を作りましょう。今回は骨を丈夫にするレシピを紹介いたします。



今月の材料 ingredients

(2人分)

- 鯖 … 2切れ (約160g) 《調味料A》-----
- 塩 … 少々 ● 薄口醤油 … 大さじ1.5
- 菜の花 … 1/2袋 ● みりん … 小さじ1.5
- 高野豆腐 … 1個 (約16g) 《だし汁》-----
- 片栗粉 … 大さじ2 ● 水 … 250ml
- 揚げ油 … 適量 ● かつお節 … 4g

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 村山 弘美

女性の健康週間とは

毎年3月1日から8日までの「女性の健康週間」は、日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会が、「産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援すること」を目指して、2005年に活動をスタートしたのが始まりです。その後、2008年からは厚生労働省も積極的な取り組みを始めました。女性の健康に関する知識の向上や、女性の健康課題について社会的な関心と理解を深めることを目的として、女兒の健やかな成長を祈る「ひな祭り（3月3日）」や、女性の権利と世界平和を目指す「国際女性の日（3月8日）」を含むこの期間中に、毎年全国各地でさまざまなイベントが開催されています。

シンボルマーク



for women's health

シンボルマークは、WOMANの"W"をモチーフにしました。上部に並べた3つの●は、母娘3代を意味したり、女性の体、頭、そして心の問題も表します。

女性のライフステージと心とからだの変化

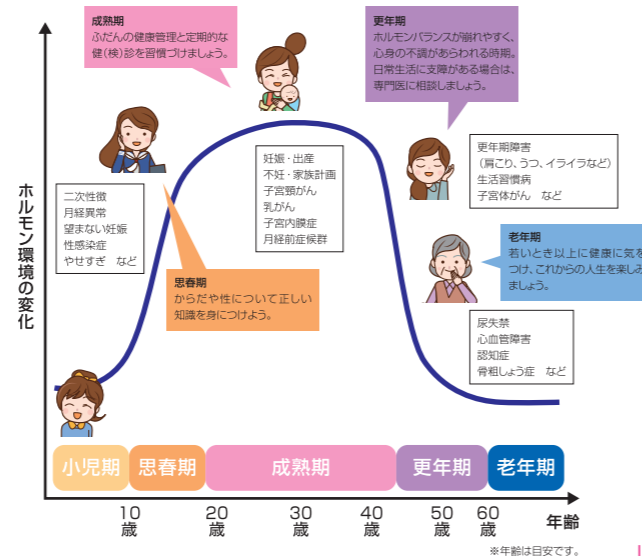
女性のからだは、女性ホルモンの影響によって変化します。長い人生を健康で快適に過ごせるよう、各時期の心とからだの特徴を知っておきたいですね。

心とからだの変化

思春期	二次性徴、月経異常、望まない妊娠、性感染症、やせすぎなど
成熟期	妊娠・出産、不妊・家族計画、子宮頸がん、乳がん、子宮内腺症、月経前症候群など
更年期	更年期障害（肩こり、うつ、イライラなど）、生活習慣病、子宮体がんなど
老年期	尿失禁、心血管障害、認知症、骨粗しょう症など

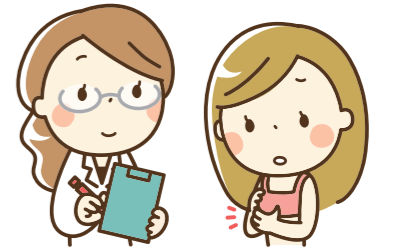
ライフステージと健康課題

思春期	初経を迎え、大人の女性へ成長していきます。しかし、からだの成長に比べて心の成長が未熟でアンバランスになることも、からだや性について正しい知識が必要です。
成熟期	心身ともに成熟し、人生の中でも充実した時期ですが、さまざまな女性特有の病気がこの時期から増えてきます。ふだんの健康管理に気をつけ、定期的な健（検）診も習慣づけましょう。
更年期	ホルモンバランスが崩れやすく、「更年期障害」という心身の不調があらわれる時期です。更年期はだれもが迎える節目ですが、日常生活に支障がある場合は、専門医に相談しましょう。
老年期	からだの様々な部分で少しずつ老化が始まります。内臓機能が低下し、しみやしわができ、白髪が増え、骨がもろくなるなど。これらの変化は普段の心がけや生活習慣によって、その出方とスピードに個人差があらわれます。若いとき以上に健康に気をつけ、これからの人生を楽しみましょう。



もつと気軽に 女性のためのがん検診

女性特有の癌には子宮がんと乳がんがあります。子宮がんの内、子宮頸がんは20歳代後半から30歳代に発生のピークがあり、成人型がんの内最も早い年代で発生します（これは小児がんの次に来るがん）。妊娠、出産、子育てに直接影響を与えるがんでもあります。また、乳がんと子宮体がん（内膜がん）はともに女性ホルモン依存性であり、40歳を超えると急速に増加してきます。日本では、乳がんと子宮体がんはともに40歳代後半と50歳代後半に二相性のがん発生のピークがあります。胃がん、大腸がん、肺がんが60歳代後半から70歳代にかけ発生のピークがある点と比べると、女性特有のがんは10～20年早く、特に子宮頸がんに至っては30～40年早く発生してくることが大きな特徴です。妊娠を希望している方にとって子宮頸がんは大きな産科的リスクを持ちますし、乳がんや子宮体がんは子供が成人していない時期にがんとなってしまうケースが多いということです。現在のところ、癌の発生を確実に防ぐ方法はありません。早期がんであれば、1～7日以内の入院治療で済みます。できるだけ早期にがんを見つけることが必要です。



子宮頸がん

子宮頸がんはヒトパピローマウイルスといわれる「発がんウイルス」によって発生する感染が原因のがんです（胃がん；ピロリ菌、肝炎；B/C型肝炎ウイルスなど）。このウイルスは主にセックスなど人と人との接触を介して感染します。このため男女を問わず接触機会の多い若い人に多くの感染が認められます。ウイルス感染率は20～30歳代は男女とも20%前後ともいわれています。このウイルスは若くて細胞分裂が盛んな細胞に感染するとウイルス自身の増殖や感染が盛んになることから、増殖や繁殖のしやすい若い細胞あるいは人を感染のターゲットとしています。ウイルス感染後5～10年でがんになる症例が多くまさに若い人が罹るがんといえます。



子宮体がん

女性ホルモンと密接に関係する女性ホルモン依存性がんです。罹患数、罹患率が急増をしているがんです。子宮頸がんも増加しているのですが、近年は子宮頸がんを罹患数で追い越してしまいました。昔より乳がんと兄弟がんとも言われてきましたが、がん発生の主要な道筋（cancer pathway）が乳がんとはほぼ同じであることが遺伝子的に解明されてきました。子宮体がん発生数は乳がんの約半分（理由は乳房は二つ、子宮は一つ）です。月経が不純な方、不順になってきた方、月経が無くなった方、糖尿病の持病をお持ちの方にはエコー検査で子宮の内宮を観察することをお勧めします。

乳がん

女性ホルモンと密接に関係する女性ホルモン依存性がんです。子宮体がん同様、罹患数、罹患率が急増をしているがんであり、女性のがんの中では最も多いがんになっています。早期であれば乳腺の部分切除（乳房温存手術）などの治療で済みます。日本人のホルモン環境が変化しているのかもしれない。今後も増加してゆく可能性の大きながんです。できる限り早期に発見することが望まれます。



女性の栄養について

「やせ」も「肥満」も要注意！バランスよく食べましょう

無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になります。また、「肥満」は生活習慣病の原因になるばかりではなくホルモン分泌リズムを狂わせ、月経不順や不妊の誘因になることもあります。食事や運動などの生活スタイルを見直し、BMI値を目安に体重のコントロールに気をつけましょう。

妊娠前からバランスのいい食事を

「やせ」や妊娠中の過度な体重制限は、赤ちゃんにも発育にも大きな影響がありますので注意が必要です。妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識しましょう。



脳卒中の前兆・初期症状

脳卒中の前兆を「TIA（一過性脳虚血性発作）」と呼びます。

初期症状である TIA は数分～数十分程度で消えることが多く、脳卒中の前兆と気づかないこともしばしばです。

TIA も、脳卒中と同じ症状が現れます。ただし、一時的な脳の血流の悪化が原因なので、短時間で収まるのがポイントです。

脳卒中の前兆である TIA(一過性脳虚血性発作)の主な症状

- 1 突然片方の手や足、顔半分がしびれる
- 2 激しい頭痛が起きる
- 3 言葉が出ない、ろれつが回らない
- 4 相手の言葉を理解したり、自分の思いを上手く言葉で伝えられない
- 5 箸やコップを持つとしても力が入らず落としてしまう
- 6 立ったり歩こうとしたりしてもふらついてバランスを崩してしまう



脳卒中予防十か条

- 1 手始めに高血圧から治しましょう
- 2 糖尿病放っておいたら悔い残る
- 3 不整脈見つかれば次第すぐ受診
- 4 予防にはタバコを止める意志を持つ
- 5 アルコール控えめは薬過ぎれば毒
- 6 高すぎるコレステロールも見逃すな
- 7 お食事の塩分・脂肪控えめに
- 8 体力に合った運動続けよう
- 9 万病の引き金になる太りすぎ
- 10 脳卒中起きたらすぐに病院へ

脳卒中とは、脳の血管が破れたり、詰まったりする病気です。脳に酸素や栄養を送っている血流が悪くなるため、脳の細胞は重大なダメージを受けます。その結果、命の危険や障害が残るケースも多く見られます。

また、脳卒中の原因は様々です。

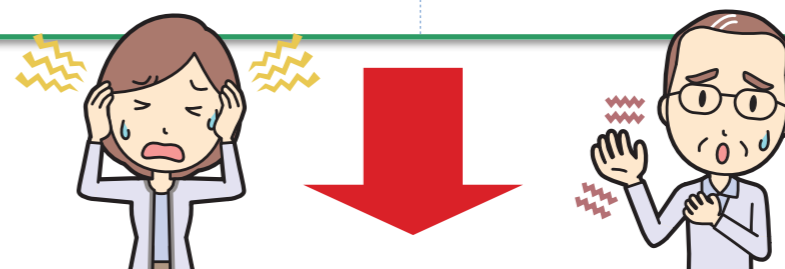
主に生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)、生活習慣(食生活、飲酒・喫煙、運動不足)、ストレスなどの影響が積み重なって発病するとされています。

脳卒中は脳血管障害とも呼ばれますが、種類によって好発部位は異なります。脳出血の場合は被殻・レンズ核や視床などが代表的ですが、一般的に脳のどの領域でも起こりうる病気です。

早期に発見して、脳卒中と診断された段階で治療を開始して病気と共存することが、その後の生活においてとても重要です！

脳卒中 チェックシート

1 家族の中に脳卒中や脳動脈瘤の持病がある <input type="checkbox"/>	4 運動不足である <input type="checkbox"/>
2 睡眠時無呼吸症候群がある <input type="checkbox"/>	5 片側の手足のしびれや動きの鈍さを感じたことがある <input type="checkbox"/>
3 高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病である <input type="checkbox"/>	6 言葉が出なくなった・舌がもつれたことがある <input type="checkbox"/>



3つ以上あてはまった人は医療機関での受診、及び検査をおすすめします

SELF CHECK

FILE No.13

脳卒中

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。