健康ニュース

『いますぐはじめる骨貯金』

高齢者が転んで骨折したという話はよく聞きますが、最近は、子どもの骨折も増加しており、ちょっとしたアクシデントで骨折する人が増えています。

しかも、骨の健康に必要なカルシウム摂取量は、数十年にわたりずっと不足しており、働き盛りの年代では、不足量が高く、深刻なカルシウム不足となっています（「国民栄養調査」）。

みなさんの骨は大丈夫ですか？

●骨の健康

骨は、体を支え、筋肉とともに体を動かし、内臓を保護する役割があります。造血作用にも関係し、カルシウムの貯蔵庫にもなっています。

骨の強さは、骨密度で評価され、骨密度は成長とともに高くなり、20代ごろにピークを迎えます。この時期に骨の形成に必要な栄養を摂取し、しっかり運動をして骨密度を高めることが骨の健康には重要です。ピーク期を過ぎると年齢とともに減少傾向をたどるようになり、女性の場合、閉経の時期から骨密度は急激に低下します。

ピーク期にあたる若い世代のなかには、骨の健康を他人事のようにとらえている人も多く、偏った食生活やダイエット目的の栄養不足などにより、骨密度が低下している人も少なくありません。若いうちから骨密度が低い人は、将来、骨粗鬆症になる可能性が高くなります。

●骨粗鬆症は食生活や生活習慣に関係

骨粗鬆症は、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気で、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなり、高齢者の寝たきりの原因の一つにもなっています。主な原因は老化や女性の場合閉経によるホルモンバランスの変化などですが、高齢者だけでなく偏った食生活による栄養不足や生活習慣などによって男性や若い人を含め、誰にでも起きることがわかっています。

●骨は生まれ変わる

一度つくられるとずっと変わらないように思いがちですが、わたしたちの骨は、古い骨を壊し、新しい骨につくり替えるという骨代謝を繰り返し、およそ10年かけてすべてが入れ替わっています。通常、この破壊と形成のバランスは保たれていますが、加齢によってホルモンバランスが崩れたり、カルシウムなどの栄養素が不足すると、骨をつくり替える力よりも骨を壊す力が強くなり、次第に骨は弱くなって、骨密度が低下してしまいます。

骨代謝を円滑にして、骨密度の高い骨を維持するためにも、不足しがちなカルシウムをしっかりとるなど、すぐにでも骨貯金をはじめることが望まれます。

●いますぐ骨密度を高める骨貯金をはじめよう

骨密度を高める基本となるのは、「栄養」と「運動」です。栄養面では、バランスのとれた食生活をベースに、骨の材料となるカルシウムやたんぱく質を十分とることが大事です。骨量の基礎となるカルシウムは、牛乳・乳製品、骨ごと食べる小魚や緑黄色野菜、海藻、大豆製品、ごまなどに多く含まれます。骨質を高めるコラーゲンの材料となるたんぱく質は、肉や魚、卵、牛乳、大豆などに多く含まれます。

これら以外にも、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやコラーゲンの質を保つビタミンB6やB12、骨にカルシウムを沈着させるビタミンK、骨の代謝に必要な酵素の働きに不可欠な亜鉛などもしっかり補いたい栄養素です。また、ビタミンDは、日差しを浴びることで体内でもつくられます。日光浴など日差しを浴びることを習慣づけることもおススメです。

●骨の健康がもたらすたくさんの効果

運動面では、ウォーキングなどの有酸素運動とともに、スクワットや片足立ち、かかとの上げ下げなどの軽い筋トレをあわせて行うと効果的です。骨は負荷をかけることで強くなる性質があるので、運動することで筋肉や関節を動かし、適度な負荷で健康な骨をつくりましょう。

最近では、骨代謝の際に分泌される骨ホルモンが、さまざまな臓器に働きかけて活性化したり、血糖値の改善や脳の老化防止、ボケ防止などにも効果があることが解明されてきています。また、骨が丈夫になれば、骨折の危険性が減り、寝たきりになる可能性も減ります。しかも骨密度が高く、骨年齢の若い人は肌が美しく、シワも少ないというデータもあります。

無理なダイエットや喫煙、過度の飲酒などの生活習慣は、骨の形成を妨げ、骨密度を低下させる原因にもなります。日頃から、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、屋外で日差しを浴びながら適度な運動をすることが、骨貯金を減らさず骨の健康を維持することになります。

これからは活動しやすい時期でもありますし、しっかり食べて、運動する習慣を心がけ、骨貯金をキープしましょう。健康と若々しさの二つのギフトがもたらされるはずです。

本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。

令和元年度限定　　公立学校共済組合　浅間温泉保養所

富山支部組合員様限定の“おすすめプラン”

通常「憩」　10,500円～　を　9,500円～（サ・税込）

「琥珀」13,000円～　を　12,000円～（サ・税込）

＊お申し込みの際には、富山支部組合員である旨お伝えください（部屋数限定）

料理写真はイメージになります

富山市内 ⇒ 車で約３時間 ⇒ 松本

みやま荘から観光地までの目安！

★ 美ヶ原高原まで１時間１５分

★ 安曇野　車で３０分圏内

★ 国宝松本城　車で１０分

★ 国宝指定が予定されている旧開智学校 車で１０分

＊上記料金は１泊２食付 富山支部組合員様限定の料金です

シーズン・ご利用人数・お部屋タイプで料金が異なりますので、お問い合わせください

信州松本 あさま温泉 みやま荘

〒390-0303　長野県松本市浅間温泉 3-28-6

☎0263-46-1547　http://miyamaso.org/

パレブラン高志会館通信

「パレブラン高志会館イベント補助事業」対象イベント

大好評！グルメバイキング開催

子供から大人まで楽しんでいただける当館ならではの和食・洋食・中華のバラエティー豊かなお料理をご用意！

【日時】9月29日(日) 2階 パーティールーム

ランチタイム 11:30～14:00（受付 12:30まで）
ディナータイム 17:30～20:00（受付 18:30まで）

【料金】90分食べ放題・ソフトドリンク飲み放題

大　人	3,500円
中学生・シニア（60才以上）	3,000円
小学生	2,000円

※ご利用の際は、ご予約をお願いいたします。※小学生未満は無料

「パレブラン高志会館イベント補助事業」対象イベント

この日限りの特別料理！高志会館のグルメ会

四季を味わう会 上海料理フルコース

気仙沼産ふかひれ等、全国各地の厳選した食材と富山の山海の幸を組み合わせた創作料理をご用意。目にも美しく、舌に美味しく、健康にも良い料理の数々をぜひご賞味ください。

【日　時】
10月8日(火) 午後6時30分～

【参加費】
料理＆ドリンク
一般料金11,000円のところ
10,000円（組合員様特別料金）

リトル上海 料理長
栗田 高文

中国料理 リトル上海

定休日 火曜日　●ランチ 11:30～14:00　●ディナー 17:30～21:00

夏の暑さを乗り切ろう！

「パレブラン高志会館イベント補助事業」対象イベント

「暑気払いフェア」

～「睡蓮」、「夏美」は、夏の身体を整える食材を組み合わせたコースです～

夏のおすすめコース

睡蓮（スイレン）　お一人様 6,000円　2名様より承ります

枝豆とフカヒレのスープ、五目あん入り揚げ餅、国産鰻とにんにくの芽の山椒風味炒めなど、山海の恵みを盛り込んだ華やかな季節限定コース。

夏のランチ限定コース

夏美（シャメイ）　お一人様 3,500円　2名様より承ります

自然の恵みをバランスよく組み合わせたランチ限定の薬膳コース。
※３日前までにご予約ください。

「パレブラン高志会館イベント補助事業」対象イベント

「夏休みファミリープラン」

期間 7月19日(金)～9月1日(日)

3名様 10,000円（1名様追加につき3,300円）

ご家族で気軽に楽しく上海料理を！人気のメニューを組み合わせました。

炭火居酒屋「逢月（あづき）」が高志会館１階にオープンしました。

営業時間 17：30～23：00（ラストオーダー22：00）　定休日 日曜日

※高志会館の直営ではございませんので、施設利用補助券はご利用いただけません。

詳細は、お問い合わせください。（炭火居酒屋「逢月」 TEL076-400-8433）

ご本人もしくはご両親が教職員の方へ
組合員様限定でお得なウェディングプラン

プレミアムティーチャーズプラン

25名 1,100,000円 1名様追加 19,000円
※表示価格には消費税（8%）が含まれております。

【プラン内容】・挙式一式・介添・新郎新婦衣裳(324,000円相当)・美容着付・ヘアメイク・写真（2ポーズ・1セット）・挙式スナップ・ご婚礼料理・ドリンク・装花・司会・ウェディングケーキなど

詳細は、ブライダル担当にお問い合わせください。

ビアパラダイス2019 好評営業中！（～9/7まで）

組合員割引がございます！

通常3,900円のところ 1名様100分ご利用
食べ放題＆飲み放題 3,600円

「パレブラン高志会館イベント補助事業」対象イベント
ビアガーデンイベント「夏休みお楽しみフェア」開催！
開催日　8／11(日)、18(日)、25(日)

公立学校共済組合富山支部発行「パレブラン高志会館施設利用補助券」をご利用ください！

ご宿泊、ご宴会、中国料理リトル上海・ビアパラダイス、イベント、おせち料理でご利用いただけます。

使用期限は2020年3月31日まで

「パレブラン高志会館イベント補助事業」をご活用ください！

高志会館とリトル上海が開催するイベントでご利用いただけます。「パレブラン高志会館施設利用補助券」と併用が可能です。

※全ての表示金額には、消費税が含まれております。

◆お申込み・お問い合わせは　Palais Blanc 高志会館
〒930－0018　富山市千歳町1－3－1
※詳しくは高志会館ＨＰをご覧ください。

TEL (076) 441-2255
0120－542－489（コシニ ヨヤク）　FAX (076) 441－1770
URL http://www.koshikaikan.com/

シリーズ
プロの味 教えます

パレブラン高志会館
中国料理 リトル上海　担当
河合　孝人

卵とチンゲンサイの炒め物

【材　料】（3人分）
- 卵 …… 2個
- チンゲンサイ …… 1把
- きくらげ（戻し） …… 50g

〈調味料〉
- 塩 …… 小さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- 鶏ガラスープまたは水 …… 100cc
- ゴマ油 …… 少々

①チンゲンサイを一口サイズに切り、食感が残るくらいにさっとボイルする。きくらげは食べやすい大きさに切る。

②卵を割りほぐしておく。ゴマ油以外の調味料は合わせておく。

③鍋に大さじ1の油（分量外）をひき、中火で卵を箸で円を描くようにして火が通るまで炒め、チンゲンサイを加え、軽く炒める。

④③に調味料を加え、ひと煮立ちしたらゴマ油を入れ、さっと炒めたら完成。

〈ポイント〉
- ③の工程で、卵を炒め過ぎない。
- きくらげをトマト（串切り）に代えてもおいしい。

立山高原ホテルは、立山黒部アルペンルート内の天狗平（標高約2300m）に位置し、剱岳をはじめ立山の主峰雄山・浄土山・別山・大日岳など立山連峰の山々をパノラマ状に見渡すことができます。
また、立山観光の拠点、室堂の近くにありながら閑静で、雲海に沈む夕日や降るような星空をお楽しみいただきながら、ゆったりとした時間をお過ごしいただくことができます。

ご利用の際には、立山高原ホテル施設利用補助券をご利用ください。

交通費補助券4,000円・施設利用補助券5,000円×2、またはマウントプラン専用券10,000円
（マウントプラン専用券はマウントプラン事業に限られています）

中部山岳国立公園立山室堂天狗平　標高2300m
立山高原ホテル

TEL 076(463)1014　FAX 076(463)1029
http://www.t-kogen.com　E-mail:info@t-kogen.com