



管理栄養士による

# 健康レッスン!

随時更新中!



杏林堂 管理栄養士による「健康レッスン」を

**YouTube**にて公開しています!

無理なく継続して  
いきましょう!

管理栄養士が簡単にできるトレーニングを紹介!

運動不足やストレス解消に、適度な運動と、規則正しい生活を!  
筋肉の衰えは、骨折や転倒リスクを高め、免疫力の低下も招きます。  
軽い運動は家の中でもできるので毎日続けたいものですね。  
屋外での運動もおすすめです!



ご高齢の方でもできる簡単なトレーニングから  
息が上がるくらいハードなトレーニングまで内容は様々。



## 杏林堂薬局でも 管理栄養士による 特定保健指導が受けられます!



杏林堂で受ける  
メリットは??!

- 年中無休、土日祝日や仕事帰りの遅い時間も利用できる  
※20時以降の対応は、店舗によって要相談となりますので、ご了承ください
- 買い物ついでに気軽に指導が受けられる
- 管理栄養士との個別面談で食事・運動の相談がじっくりできる
- いつでも健康相談や関連商品の相談ができる
- オンライン指導でも対応が可能

「特定保健指導の対象者」であれば指導は無料!

※詳しくは、加入しているけんぽにお問い合わせください

お申し込みは、  
右記のどちらか  
から可能です

電話での申し込み・お問い合わせ

お客様相談室 ☎0120-392-461

※オペレーション後→9番プッシュ

受付時間 平日9:00-18:00  
※土日祝・年末年始の休業日を除く

ホームページから申し込み



こちらのQRコードは、  
特定保健指導のページへ  
進みます。ページ内の  
「お申し込みはこちら」から  
お申し込みください。

[https://www.kyorindo.co.jp/service/health\\_guidance/](https://www.kyorindo.co.jp/service/health_guidance/)

初めての方も  
お気軽に  
ご相談ください!



## 管理栄養士がいる薬局

健康・運動の事なら何でもご相談ください。

栄養相談

特定保健指導

※登録店舗のみ実施

離乳食相談

運動指導

介護相談

子育て支援

サプリメント相談

アレルギー相談

“桃色の白衣”が  
管理栄養士の目印!

管理栄養士  
からの  
お知らせは  
こちらから



杏林堂薬局

# 管理栄養士の 健康知恵袋

テーマ

## 骨粗鬆症



# 管理栄養士の健康知恵袋

## テーマ：骨粗鬆症

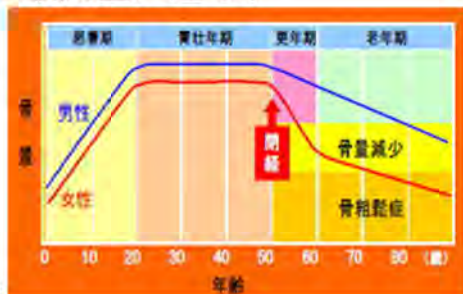
お薬・お食事に関する悩みの事はお気軽にご相談ください。  
薬剤師・管理栄養士が責任をもってお答えいたします。

骨粗鬆症とは、骨の量が減ってきめ細やかな骨の構造が崩れ、骨が弱くなり些細な事でも骨が折れやすくなる病気の事です。以前は、高齢者の病気と思われていましたが、最近では若い方にも、運動不足や食事の偏りの為、骨が弱くなっている方が多くなっていると指摘されています。がんなど、直接的に命に関わる病気ではありませんが、骨粗鬆症の骨折では、脚の付け根（大腿骨近位部）を骨折しやすく、寝たきり・要介護の原因となってしまう事も少なくありませんので、今から骨量減少を予防することが大切となってきます。



### 【骨量の変化】

骨量は、思春期から20歳にかけて最大量に達し、20～30年間維持されます。そして、加齢とともに減少していきます。特に女性の方は閉経を期にホルモンのバランスが崩れ、急激な骨量の減少がみられます。骨量というのは増やすことは難しいので早いうちから骨量を維持できるように心がけましょう。



### 【生活のポイント】

#### ・カルシウムを積極的に摂取する！

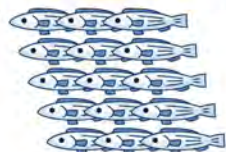
成人の場合1日に約600mg以上の摂取が必要です。

《カルシウム600mgをとるには？》



牛乳ビン3本 = 300ml  
カルシウム 660mg

煮干し15尾分 = 30g  
カルシウム 660mg



豆腐2丁弱 = 525g  
カルシウム 630mg

6Pチーズ1箱 = 120g  
カルシウム 684mg



#### ・適度な日光浴！

日光（紫外線）を浴びることにより、体内でカルシウムの吸収を促進してくれるビタミンDがつくられます。夏場で約10分・冬場で約30分程度、日光を浴びましょう。



#### ・適度な運動をする！

骨に負荷をかけることにより、骨にカルシウムを定着させやすくし、骨を丈夫にします。ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分程度を目安として実施しましょう。



#### ・禁煙をし、適度な飲酒を心がける！

また、インスタント食品は控えめに！

ニコチンやアルコール、過剰なリンはカルシウムの吸収を妨げます。また排泄を促進してしまいます。リンは、加工食品などに多く含まれますので、摂りすぎに注意しましょう。また、過剰な塩分も吸収を妨げますので減塩を心がけましょう。



#### ・筋肉トレーニングで転倒予防も

骨の強化はもちろんですが、転倒しないように筋肉をつけることも大切です。大腰筋の衰えがつまづきやすさの原因になりますので、スクワットなどで強化しましょう。

### ヘルシレシビ

## ツナしんじょのミルク茶碗蒸し



### 【材料(2人分)】

にんじん	20g
三つ葉	2本
【卵液】	
牛乳	120ML
めんつゆ	小さじ1
卵	1個
【しんじょ】	
スキムミルク	10g
はんぺん	40g
ツナ(水煮)	40g
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2

スキムミルクは低脂肪で高カルシウムなので、手軽にカルシウム補給ができます。

### 【作り方】

1. 人参は薄く輪切りにし好みの型で抜き下茹でしておく。
2. ツナは汁気をよくきり、厚手のポリ袋へ【しんじょ】の材料を入れてなめらかなまで良く混ぜ合わせ、4等分の大きさに丸めておく。
3. 耐熱容器に人参の型の残りをいれ、2.をいれ、よくかき混ぜた【卵液】を静かに注ぎ、上に型抜き人参を飾る。
4. 蒸し器に3.をいれ弱火で蒸す。むしあがったら、三つ葉を飾り余熱で5分ほど蒸らす。

### 【1人分】

たんぱく質	: 11.2g
エネルギー	: 133kcal
炭水化物	: 10.4g
脂質	: 5.1g
塩分	: 0.7g
食物繊維	: 0.4g
カルシウム	: 144g