

骨粗しょう症を予防する食生活

骨粗しょう症とは、骨密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすい状態になることです。骨密度は20歳をピークに、中高年期から徐々に低下していきます。特に女性は、女性ホルモンの減少に伴ってカルシウムが吸収されにくくなるため、骨粗しょう症になりやすくなります。

食生活のポイント

■1日3回の規則正しい食事

骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要ですが、それだけではありません。骨の元となるたんぱく質、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなど、さまざまな栄養素が必要です。欠食すると必要

なエネルギーや栄養素が不足してしまうため、1日3回の食事をしっかり取りましょう。

■栄養バランスを考える

主食(ご飯、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻)がそろった栄養バランスの良い食事を取りましょう。食品が偏らないようにすると、それぞれの食品に含まれるさまざまな栄養素を摂取することができます。

■適量の牛乳・乳製品を取る

牛乳や乳製品は、カルシウムが多く含まれるだけでなく、吸収率も優れています。牛乳200ミリリットルで、成人が1日に取るカルシウム推奨量のおよそ3分の1を補うことができます。

【問】☎健康づくり課Tel48-6883

文部科学大臣表彰

古河市三和郷土芸能保存会
令和6年度地域文化功労者

全国大会出場

令和6年度全国高等学校総合体育大会 サッカー競技大会

糸井洸翔さん(仙台育英学園高等学校)

2024年度マルちゃん杯全日本少年柔道大会

【小学生の部】

野口琉斗さん、高野煌大さん、柴崎魁希さん、藤巻陽さん、関晃仁さん(野木町柔道クラブ)

SAGA2024第78回国民スポーツ大会

【テニス競技】

真中翔陽さん(栃木県)

【円盤投】

植野凛花さん(古河第二中学校)

第5回わんぱく相撲女子全国大会

伊予まつやま大会

【5年生】

秋山日向さん(駒羽根小学校)

【6年生】

杉村杏さん(古河第二小学校)

日本スポーツマスターズ2024長崎大会

【ソフトテニス団体戦】

山田祐樹さん、倉持宏樹さん(古河クラブ)

第37回全国グラウンド・ゴルフ交歓岡山県大会

齊藤トシ子さん、富張博義さん(古河グラウンド・ゴルフ協会)

ねんりんピックはばたけ鳥取2024 ソフトテニス交流大会

【団体戦】

田村晃一さん、塚原菜穂子さん、小藏好恵さん(牛久大仏)

JOCジュニアオリンピックカップ2024年 全日本卓球選手権大会(カデットの部)

【13歳以下女子シングルス】

鈴木美空さん(総和北中学校)

第79回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフト テニス選手権大会

【ダブルス男子】

清水直紀さん(古河クラブ)

表彰

第31回全国クラブチームサッカー選手権大会



優勝：古河シティFC

大久保洵さん、根橋大和さん、峯哲也さん、宇都木智也さん、五十畑雄大さん、青柳魁明さん、佐藤隆成さん、川村悠太さん、白水蓮さん、蒔田滉征さん、池田朱亜さん、中村綱太さん、高島優斗さん、湯本秀斗さん、中村兼清さん、蓮沼大和さん、村上賢太さん、斎藤壮琉さん、中澤史弥さん、石川凜太さん、矢野晴千夏さん、長瀬孝博さん、吉波宥希さん、宇都木楓也さん、野崎椋さん、宇都木誠也さん、坂本修平さん

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

「コトタノ」さんは、育児用品の譲渡会やマルシェへの出店など、やってみたいことをカタチにしていくなボランティア団体です。昨夏には、子どもと一緒に楽しめる場所等の情報が詰まったフリーペーパーも発行されました。

今後もさまざまな楽しいイベントを企画しているそうなので、ぜひ、チェックしてくださいね!

子どもと一緒に楽しく! やってみたいをカタチに!
コトタノ



こがキラメンバー たえ



詳細はこちら