

千葉県中小企業団体中央会 第60回通常総会

本会は6月20日、ホテルポートプラザちばにおいて第60回通常総会を開催した。

議事は、①平成27年度事業報告書及び決算報告書（財産目録、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案）の承認について②平成28年度事業計画（案）及び収支予算（案）並びに会費の賦課徴収方法の決定について③常勤役員報酬の決定について④借入金残高の最高限度決定について⑤役員の欠員による補充について がそれぞれ上程され、慎重審議の結果、いずれも原案通り承認・可決した。



▲第60回通常総会

骨粗しょう症を予防する 食事と生活

【骨粗しょう症とは】

骨の強度が低下し、骨折しやすい病気で、原因は、女性ホルモンの減少、生活の乱れ、運動不足、加齢などから、骨をつくる細胞の働きが、骨を壊す細胞の働きに追い付かなくなり、骨がもろくなります。

骨折や転倒は、高齢者が寝たきりになる原因の上位にあげられます。適度の運動を心掛けて骨粗しょう症を予防し、骨折や転倒しないことが元気で長生きになります。

【骨粗しょう症を予防する食事と生活】

1. カルシウムを多く含む食品をしっかりと食べる
カルシウムは、骨をつくるうえで大切な栄養素です。乳・乳製品のほか、とうふなどの大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻、切干大根などの乾物などを毎日の食事に組み入れて、しっかりと取りましょう。
2. いろいろな食品をバランス良く食べる
食事は、主食、主菜、副菜をそ

ろえ、いろいろな食品をバランス良く食べましょう。特に、魚や肉、卵、大豆製品など良質のたんぱく質を含む食品は十分食べましょう。

3. ビタミンDを十分に取る

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の生成に役立ち筋肉を強くする働きがあります。鮭、うなぎ、さんま、いわし丸干し、魚卵、しらす干し、卵黄、干しいたけなどに多く含まれています。

4. 食塩や砂糖を取り過ぎない

取り過ぎは、カルシウムの利用の妨げになります。味付けは薄味を心掛け、砂糖を含む飲み物は控えるようにしましょう。

5. 加工食品を取り過ぎない

調理済みの総菜やインスタント

食品などの取り過ぎは、カルシウムの吸収を妨げるので頻繁に取らないようにしましょう。

6. 喫煙、飲酒に注意する

喫煙はカルシウムの吸収を低下させ、過度の飲酒は尿中にカルシウムを排泄します。禁煙に努め、飲酒は適量を守りましょう。

7. 適度な運動をする

散歩などの運動は骨を丈夫にします。特に、屋外で太陽の光を浴びた運動は、ビタミンDの体内での合成を促進し、骨の生成に役立ちます。また、運動は骨を支える筋肉を丈夫にすることにも役立ちます。

公益社団法人千葉県栄養士会

会長 長谷川 克己

