

骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症は、骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続いて骨がすかすかに、もろくなった状態です。女性に多く、骨折しやすくなる病気です。

原因は骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足やカルシウムの吸収に必要なビタミンがバランスよくとれていないことです。また適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗しょう症の原因になります。

○一日3回の規則正しいバランスのとれた食事をとりまじょう。

食生活の改善は骨粗しょう症の予防につながります。カルシウム摂取量の不足とならないように心がけながら、一日3回規則正しくバランスのとれた食事をとりまじょう。

バランスのとれた食事とは、主食（ごはん・パン・麺）、副菜

（野菜・きのこ・いも・海藻料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）のそろった食事のことです。カルシウムが不足しないよう副菜で緑黄色野菜や海藻類を、主菜で大豆料理をとるように心がけまじょう。

○牛乳・乳製品を適量（一日に牛乳ならコップ1杯（約200ml））とりまじょう。

骨ごと食べられる小魚（しらす干し・さくらえび等）もカルシウム供給源です。

○骨に刺激が加わる運動をしまじょう。

ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が予防になります。

保健センターでは11月20日（金）に骨粗しょう症予防教室を開催します。内容は骨密度測定（超音波測定法）、骨粗しょう症の話、調理実習です。ぜひ、ご利用ください。

（健康福祉課 保健師）

学校コーナー

いきいき生涯学習

体験！発見！挑戦！
五霞っ子体験交流教室2015
(5年生)

五霞東小学校



五霞町では、昭和63年から東西小学校と千葉県九十九里町の小学校との交流教室を実施しています。今回も、海辺でしかできない貴重な体験の感想を特集します。

栗原 桜

九十九里小学校との交流で、「大漁旗」という旗を作りました。私たちが作った旗は、五霞東・西小と九十九里小との交流を記念した図案です。九十九里のゆるキャラ「くくりん」と、五霞町の「ごかりん」をコラボしました。

次に私は、九十九里小との交流の感想をみんなの前で言いました。原稿なしだったので、混乱してしまっただけ自分なりにまとめられたと思います。今でも体育館に飾ってある大漁旗を見ると、九十九里小との交流を思い出します。

成田 藍

私の一番の思い出は、地引き網です。朝早く起きて、海岸まで歩いて行きました。地引き網は、左右同じ力で引かないと魚が逃げてしまうようなので、重かったけど、力の続く限り頑張りました。それは、自分たちで取った魚を早く食べたかったからです。でも、もう限界かなと思った時に、網が見えてきました。網の中にはたくさんの魚と、クラゲやサメまでいてビックリしました。みんなで力を合わせて取った魚は、とってもおいしかったです。



松沼 光

私が泊まった民宿はアブラヤです。昔油を売っていたと、民宿のおじさんが話してくれました。

民宿で楽しかったことが三つありました。一つ目は、みんなで笑いながら、楽しく食事をしたことです。二つ目は、スイカ割りです。四回やって全部当たったけど、真つ二つに割ることはできませんでした。三つ目は起きている人と夜中の12時半までテレビを見ていたことです。