

●骨粗しょう症

骨粗しょう症は骨の強度が低下して骨折しやすくなっている骨の病気です。生きている骨は古い骨を溶かし、新しい骨を作ることを繰り返しています。このバランスが崩れて新しい骨を作ることが不十分な状態が骨粗しょう症です。骨は主にカルシウムとコラーゲンでできています。カルシウムの量が骨密度であり、骨の中のコラーゲンのしなやかさが骨質です。骨の強度には骨密度と骨質の両方が大切です。

骨粗しょう症は原発性と続発性に分類されます。原発性骨粗しょう症は閉経によるエストロゲンというホルモンの低下、加齢、ダイエットのし過ぎなどによって起こります。続発性骨粗しょう症はステロイド剤の長期使用や、関節リウマチや糖尿病や慢性腎臓病などの病気が原因としてよく知られています。

原発性骨粗しょう症で多い閉経後骨粗しょう症はどのようにして起こるのでしょうか。閉経後にはエストロゲンというホルモンが減ります。エストロゲンは卵巣から出るホルモンで乳腺や子宮の発育を促進し女性らしい体を作

る作用を持っているホルモンですが、骨吸収を緩やかにして骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する効果もあります。閉経後にエストロゲンが減ると骨吸収のスピードが速くなり骨形成が追い付かなくなってしまうからです。

続発性骨粗しょう症で多いのはステロイド剤の長期内服による骨粗しょう症です。ステロイド性骨粗しょう症では、閉経後骨粗しょう症とは違って骨吸収のスピードが速くなつてはおらず、骨形成が低下しているようです。また骨密度の低下は軽くても骨強度の低下がみられます。骨質の障害があるようです。

骨粗しょう症の治療の中心は薬です。骨の形成を促進する薬、骨が溶けるのを抑制する薬、食事からのカルシウム吸収を促進する薬などです。食事からのカルシウム摂取は重要ですが食べ物だけでは骨粗しょう症の治療には不十分です。また体重をかける運動が必要です。例えば散歩でもよいのです。いつも寝ていては薬の効果も十分に発揮されません。

【岩国市医師会】

旬の野菜をおいしく

ナスと豚肉のさっと煮

材料（4人前）

- | | |
|-----------|-----------|
| ・ナス…1～2本 | ・酒…大さじ1 |
| ・玉ネギ…1/2個 | ・だし汁…1カップ |
| ・ピーマン…1個 | ・砂糖…大さじ1 |
| ・豚肉…300g | A・しょう油 |
| ・サラダ油 | …大さじ2強 |
| …大さじ1/2 | ・みりん…大さじ2 |

●エネルギー 213kcal/人 ●塩分 1.4g/人

作り方

- ①ナスは縦半分に切り2cmくらいに切る。玉ネギ、ピーマン、豚肉は食べやすい大きさに切り、豚肉には酒をふりかけておく。
- ②フライパンを熱して豚肉をしっかり炒め、皿に取り出す。
- ③豚肉を炒めたフライパンに油を足し、ピーマンはさっと炒めて皿に取り出す。
- ④同じフライパンで玉ネギ、ナスを炒める。ナスは

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！



上下に焼き付けるように火を通す。

- ⑤④に豚肉を戻してAを入れて強火でさっと煮たら火を止め、ピーマンを加えて混ぜ、盛り付ける。

★ひとことポイント★

豚肉、玉ネギ、ナスを彩りが損なわれないくらいにしっかり炒めましょう。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会