

## カノープス

カノープスは「りゅうこつ(竜骨)座」の一等星で、この星を見ると長寿になるとの言い伝えがあります。竜の骨の長寿星「カノープス」は「骨の守り神」といえるでしょう。

## 最新号をメールでお届け！

骨粗鬆症財団では2018年1月、骨粗鬆症情報紙「カノープス」を創刊しました。

骨粗鬆症の基本から最新治療までのトピック、骨と筋肉に良い栄養や運動、読者からの経験談や川柳の投稿などが載った、楽しく役立つ紙面になります。

年6回、PDFでお送りします。ぜひ、お申し込みください。

カノープス企画委員会 委員長 石橋英明 (伊奈病院 整形外科)

## 骨は身体の支え — 企画委員からのメッセージ —

**年** 齢を重ねるごとに人間の身体の状態は変わっていきます。健康に長生きするためには、自分のことは自分でできるように、身体の力を保つことが必要です。そのためには、身体の支えとなる骨が丈夫でなければなりません。骨の健康を守るためには、適切な栄養と適度な運動が基本となります。また、どうしても治療が必要となった場合には、身体の状態にあった薬を適切に使う必要があります。

骨粗鬆症財団は、以前から骨の健康を通じて、健康長寿に貢献することを目指して活動してきました。このたび、骨にかかわる健康情報・医療情報をより一層わかりやすく、またタイムリーに皆様にお届けするために、情報紙「カノープス」を発刊することになりました。最新の情報をコンパクトにまとめて年6回の予定で配信いたします。新しく生まれたこの情報紙が、一人でも多くの皆様の健康長寿にお役立ていただけるよう紙面を充実させてまいります。

鈴木敦詞 (藤田保健衛生大学 内分泌代謝内科)

## 骨折予防エクササイズ

運動は、骨密度を上げて、転倒リスクを低下させます。このコーナーでは、下肢の筋力やバランス能力を高めて転倒を予防したり、荷重運動や衝撃運動で骨を強くしたり、背骨の柔軟性や背筋を高める運動など、骨折予防に役立つ運動を、わかりやすく、実践しやすい形でご紹介します。

石橋英明  
(伊奈病院 整形外科)



## 骨に役立つカノープスレシピ

## チヂミ風 | モロヘイヤとオクラのネバネバ焼き

健やかな生活を送るには、  
毎日の食事が肝心要！

このコーナーでは骨を強くする野菜や乳製品を使ったおいしいレシピを紹介していきます。また、地域特産野菜などを利用したユニークな料理も登場します。ご家族の皆さんが元気に過ごせるよう「骨に役立つ料理」を作って、骨からの健康管理を始めましょう！

今回は、カルシウムを多く含むモロヘイヤとオクラを使った料理です。

塚原典子

(帝京平成大学 健康メディカル学部)

## 材料(4人分)

モロヘイヤ	1/2袋(75g)
オクラ	3本(30g)
じゃがいも	中2個(200g)
A いらごま	大さじ 1/2
めんつゆ	大さじ 1/2
溶き卵	1/2個分
牛乳	50mL
薄力粉	25g
ごま油	大さじ 1/2

## 【たれ】

濃口しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
鷹の爪	適宜

エネルギー：113kcal タンパク質：3.6g カルシウム：73mg ビタミンK：92μg  
食塩相当量：0.1g 1人分(たれを除く)

## 作り方

- モロヘイヤは茎の根元を1/3程度切り落とし、残りをみじん切りにして耐熱皿に入れ、ラップをかけて、600Wの電子レンジで1分ほど加熱する。オクラはみじん切りにし、じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- ①とAをボウルに入れて混ぜ合わせ、薄力粉も加えてよく混ぜる。
- フライパンにごま油を熱し、②を一口大(直径7cm)になるようにスプーンで流し入れて弱火～中火で焼く。
- 焦げ目がついたらひっくり返し、ふたをして裏面も焦げ目がつくまで焼き、皿に盛る。器にたれの材料を入れて混ぜ合わせ、好みでつけて食べる。



「カノープス」は公益財団法人 骨粗鬆症財団が発行する骨粗鬆症情報紙です。骨粗鬆症に関するトピックスや骨に良いレシピ、転倒予防に役立つエクササイズなど、患者さんやその家族が知りたい情報をお届けします。ぜひ、お申し込みください。また、医療関係者の方はプリントアウトして患者さんや一般市民への説明などにご利用ください。

▶ お申し込みいただくと(ページ下部をご参照下さい)、年に6回、骨粗鬆症財団より最新情報をメールでお届けします。

### 骨粗鬆症情報紙「カノープス」**無料**

形式 A4 サイズ PDF(2 ページ)

刊行 年6回(奇数月20日)

発行 公益財団法人 骨粗鬆症財団

編集 カノープス企画委員会

制作 ライフサイエンス出版

#### ●カノープス企画委員会

委員長 石橋英明 (伊奈病院 整形外科)  
副委員長 塚原典子 (帝京平成大学 健康メディカル学部)  
企画委員 (五十音順)  
鈴木敦詞 (藤田保健衛生大学 内分泌代謝内科)  
寺内公一 (東京医科歯科大学 女性健康医学)  
三浦雅一 (北陸大学 薬学部)  
宮尾益理子 (関東中央病院 代謝内分泌内科)  
村木重之 (むらき整形外科クリニック)

### 今後のコンテンツの紹介

- 骨粗鬆症トピックス
- 骨に役立つカノープスレシピ
- 骨折予防エクササイズ
- 骨を守る会の活動紹介
- ドクターインタビュー
- ほね川柳
- 骨粗鬆症 Q&A
- 体験談(健康のコツ) など

▶ 【ほね川柳・体験談】募集中。ウェブサイト(<http://www.jpof.or.jp/canopus/senryu/>)よりご投稿ください。

### カノープス登録お申し込み

骨粗鬆症財団のウェブサイト(<http://www.jpof.or.jp/canopus/>)からお申し込みください。

骨粗鬆症 カノープス 検索

または、下記の必要事項をご記入の上、FAX か Eメールで骨粗鬆症財団までお送りください。

お名前	
メールアドレス	
職種	<input type="checkbox"/> 一般(医療関係以外) <input type="checkbox"/> 医療関係(医師・メディカルスタッフ・その他・骨粗鬆症マネージャー) ※ ○で囲んでください。複数選択可。
所属施設	※ 医療関係の方はご記入ください。
購読のきっかけ(任意)	[例] 患者指導に使いたいため
通信欄(任意)	

FAX **03-5640-1840**

Email **canopus@jpof.or.jp**

お申し込みの際は、  
右記のQRコードを  
お使いいただくと便利です



公益財団法人 骨粗鬆症財団

〒103-0011 東京都中央区日本橋大伝馬町2-14

TEL 03-5640-1841

<http://www.jpof.or.jp>