



昭和薬科大学の地域活動支援プロジェクトを通じて、昭和薬科大学の学生 2 名が広報チームの活動に参加しました。
今回1ページ目を昭和薬科大学 5 年大家、4 ページ目を 2 年勝又が担当しました。

豆乳ではじめる骨粗鬆症予防

日本人の平均寿命は年々延びていますが、その一方で「健康寿命」は思うように伸びていないのが現状です。その代表的な要因の一つが骨粗鬆症です。骨がもろくなり、ちょっとした転倒や起床時などに背骨や太ももの付け根を骨折してしまう方は少なくありません。

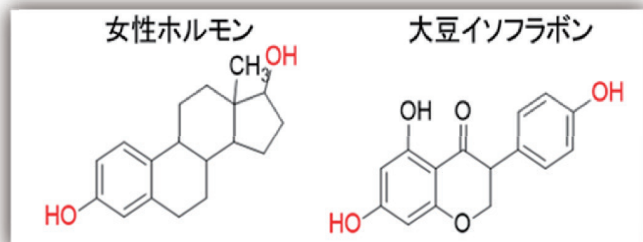
これをきっかけに寝たきりになる高齢者の方も多くなります。治療薬もありますが、日常の食生活を工夫することで予防できる部分も大きいのです。

そこでおすすめしたいのが、身近な飲み物である「豆乳」です。

豆乳に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンの一つであるエストロゲンとよく似た働きを持ち、骨を丈夫に保つ効果があることが知られています。

寒い季節に合わせて温めて飲んだり、豆乳鍋など料理に使ったりするのもおすすめです。

よく似た形なので
効果が期待できる



ぜひ、日々の食卓で骨を守る工夫をしてみ
てはいかがでしょうか。

