

栄養だより

2024年2月
荻野病院
栄養課
No. 31

骨密度が低下して骨折しやすくなる「骨粗鬆症」。
骨粗鬆症により骨が脆くなると、つまずいただけ、くしゃみをした
ただけなど、わずかな衝撃で骨折してしまうことも。
骨量は加齢によって減少し、特に女性は閉経に伴い骨量が減少しやす
くなりますが、食事で必要な栄養素を摂取することで予防することも
できます。



カルシウムだけじゃない！骨粗鬆症予防

【カルシウム】

体は血液中のカルシウム濃度を一定に保とうとするので、何らかの原因
でカルシウム濃度が低下すると、骨にあるカルシウムを分解して血
液中に流してしまいます。



そのため不足した分を食べ物から補わなければなりません。
乳製品、大豆製品、小魚、干しエビ、小松菜などに多く含まれ、特に
乳製品はカルシウムの含有量が多く体内への吸収率も高い食材です。

- ・小松菜のしらす和え、白和え
- ・干しエビは万能！スープや炊き込みご飯、和え物、炒め物に
- ・クリーム煮
- ・粉チーズやダイスチーズを料理にプラス



【たんぱく質】

骨の質を高めるコラーゲンの材料となるのが
たんぱく質です。たんぱく質は、肉、魚、卵、
乳製品、大豆製品に多く含まれます。



【ビタミンD】

カルシウムはビタミンDのサポートによって腸で吸収されるので、
効率的に摂取するためには欠かせない栄養素です。

多く含まれる魚やきのこ類から摂取する他、
紫外線に当たることにより体内で作り出すことができます。

《日光浴の目安》冬：1日1時間 夏：日陰で30分程度

【ビタミンK】

腸内細菌によって作られるビタミンKは骨の形成を促進し、
分解を抑制する作用があります。

納豆、海藻、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれます。

※納豆はワーファリンを服用中の方は薬の効き目が弱まるため摂取は避けましょう。

- ・小松菜の納豆和え、磯辺和え
- ・納豆に青のりプラス
- ・ひじき入り豆腐ハンバーグ



季節の食材を使った おうちご飯

管理栄養士が
作りました◎



◆メニュー◆

- ◎ご飯
- ◎白菜とワカメのコンソメスープ
- ◎鮭ときのこの豆腐グラタン
- ◎小松菜の梅しらす和え

《カルシウム》
豆腐・チーズ・小松菜・
しらす・わかめ

《ビタミンD》
鮭・きのこ

《ビタミンK》
小松菜・わかめ

Point!

