



栄養科だより

平成30年10月
光南病院 栄養科発行

骨粗しょう症を予防しよう

健康な骨はどんな骨？

現在、骨の健康を考える上で「骨密度」だけではなく、骨の「骨質」も注目されています。骨は、蛋白質で形成され、血糖値が高くなると糖がついて「糖化」と呼ばれる状態になります。現在は、この「骨密度」と「骨質」を合わせて『骨強度』と言い、骨強度が低い状態を「骨粗しょう症」と呼んでいます。

背が縮んできたなら要注



骨粗しょう症は、全身の骨がもろくなっているため、つまづいた拍子などに骨折する可能性が高くなっています。「いつの間にか骨折」と呼ばれる背骨の圧迫骨折は、特に注意しなくてはなりません。早期発見のためにも年に一度は身長を測り、1年間で3cm縮んでいたら検査を受けましょう。

ダノンジャパン株式会社 <http://www.danone.co.jp>より引用

栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。



栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。

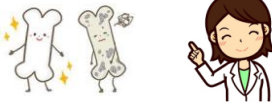
医療法人 光風会 光南病院
〒329-0214

栃木県小山市乙女795

TEL 0285-45-7711

バランスの良い食事とカルシウム+ビタミンD

骨粗しょう症の予防方法は？



栄養と運動で維持しよう!!

◎エネルギーやタンパク質も含めて、バランスの良い食事を摂りましょう。

◎不足しがちなカルシウムを補給しましょう。

カルシウムの摂取推奨量は1日700~800mgです。乳製品、小魚類、大豆製品、野菜に多く含まれます。



牛乳 1杯
200cc
Ca: 220mg



ヨーグルト1カップ
100g
Ca: 120mg



チーズ1切
25g
Ca: 158mg



しらす干し大さじ2
10g
Ca: 52mg



木綿豆腐(半丁)
150g
Ca: 129mg



小松菜(1/4束)
95g
Ca: 162mg

カルシウムを効率よく摂るには？

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。ビタミンDは食品からも摂取することができますが、紫外線を浴びると皮膚でビタミンDを合成することができます。女性は日光を避ける傾向にあり、約85%の人がビタミンD不足の報告があります。足や手のひらだけでも、毎日15~30分程日光に当たしましょう。



病院食レシピ 小松菜ときのこの バターソテー

【材料 (4人分)】

小松菜 1束
まいたけ 100g
しらす 40g
バター 大さじ1
醤油 小さじ1



【作り方】

- ① 各野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れ、小松菜、まいたけを炒める。
- ③ しらすを入れ、醤油で味を整える。

ビタミンDは魚類やきのこ類に含まれています。カルシウムが多い小松菜、しらすに、ビタミンDが多いまいたけを入れて、バターで炒めました。