



NEWS LETTER

日増しに秋の深まりを感じる様になりましたが、コロナ禍で体調管理には本当に気を遣いますね。秋と言えば味覚の秋、読書の秋、運動の秋と美味しいものや楽しい事が沢山あります。今回さくら「ほね」通信第三号では食事についてご紹介したいと思います。

骨粗鬆(しょう)症と食事

春号では「病氣」について夏号では「運動」についてのお話でした。

今回は前回に引き続き、骨粗鬆症の予防や治療で大切な一つである「食事」です。

骨の健康に関わる栄養素は多く、なかでも骨の材料となるカルシウムは欠かせません。

体内のカルシウムは99%が骨と歯に含まれ、残りの1%は血液などに含まれます。

成分のカルシウムですが実は体内に吸収されにくい栄養素です。

です。ですのでカルシウムだけを摂取するだけでは効率よく骨粗鬆症の予防ができません。

カルシウムの吸収を助ける栄養素や反対に吸収をさまたげる栄養素を知っておくことが、骨の健康を維持する近道となります。

大切なポイントとなります。

ではどのような栄養素が効果的なのでしょうか...



吸収を助ける 栄養素

・ビタミンD

魚介類(サケ、サンマなど) 干しいたけ、キクラゲなど



・ビタミンK

納豆、卵、ブロッコリー、ホウレンソウ、小松菜など



吸収をさまたげる 栄養素

・リン

インスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料など



・食塩

漬物、加工食品、干し魚など



たんぱく質とその他 骨形成に必要な栄養素

・ビタミンC

柑橘類、野菜類、果実類など



・マグネシウム

魚介類(サケ、サンマなど) 干しいたけ、キクラゲなど



出典: 武田薬品工業 食事と骨粗しょう症

食事以外で骨を丈夫にする方法は?

食事以外での栄養素の取り入れ方も実はあります。

それは、**☀️ 日光浴 ☀️**

カルシウムの吸収を助けるビタミンD、紫外線を浴びることで体内でも作られます。

真夏の直射日光を長時間浴びることは皮膚のダメージにつながってしまいますが、適度な日光浴は健康に役立ちます。

特にこれからの時期は30分~1時間程度散歩に出かけたりするだけでも効果的です。

少しずつ外は草木も色づいてきました。運動を兼ねて外出する機会を作って上手に紫外線と付き合っていきましょう



簡単レシピ

骨粗鬆症の人が避けるべき食品は特にありませんが、リンやカフェイン・アルコールなどの過剰摂取には注意していきましょう。
では次に栄養素が多く摂取できる簡単レシピをご紹介します。

きくらげと小松菜の炒め物



材料(2人分)

- 小松菜 …… 1/2束 (150g)
- 豚肉(もも) …… 150g
- きくらげ(生) …… 20g
- 生姜 …… ひと片 (10g)
- ネギ …… 10cm (30g)
- 油 …… 大さじ1
- しょう油 …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- 塩 …… 適宜
- ごま油 …… 小さじ1

作り方

1. 豚肉、小松菜、きくらげを3cmの幅に切る。生姜は千切り、ネギは斜め薄切りにする。
2. フライパンに油を入れ熱し、生姜、ネギを入れ香りが出たら豚肉を入れ炒め、小松菜、きくらげを入れしんなりするまで炒める。
3. しょう油、酒、塩を入れ炒め、最後にごま油をまわしかける。

2人分 1人分

エネルギー	427kcal	214kcal
カルシウム	282mg	141mg
ビタミンD	8μg	4μg
塩分	2.2g	1.1g

豆腐とじゃこのサラダ



材料(2人分)

- トマト …… 1個 (150g)
 - 木綿豆腐 …… 1/4丁 (75g)
 - じゃこ …… 20g
- ドレッシング
- 玉ねぎ(すりおろし) …… 小さじ1
 - オリーブオイル …… 大さじ1
 - 酢 …… 大さじ1
 - 塩 …… 小さじ1/3

作り方

1. 木綿豆腐は水切りし1cm角に切る。トマトは種をとり1cm角に切る。
2. ドレッシングの材料を合わせておく。
3. ボウルに、木綿豆腐、トマト、じゃこを入れ、ドレッシングをかけ混ぜ合わせる。

2人分 1人分

エネルギー	251kcal	126kcal
カルシウム	206mg	103mg
ビタミンD	12.2μg	6.1μg
塩分	3g	1.5g

出典: 武田薬品工業 食事と骨粗しょう症

「きっちりとした食事」と思うと難しく考えて懸念しがちですが、一つの物を過剰摂取せず普段の食材でバランスよく美味しく・楽しく食べる事が健やかな骨づくりにつながっていきます。ご不明な点や食事に関する事で何かございましたら医師・看護師にご相談ください。

編集後記

10月に入り日中の気温がぐっと下がり、吹く風に本格的な秋の訪れを感じます。
新型コロナウイルスにより私たちの生活様式が大きく変わりましたが、以前に比べ「GoToキャンペーン」など徐々に生活範囲が広がってきました。手洗いうがい・咳エチケットを守りながら皆さんのそれぞれの秋を楽しんで過ごしてください。
看護師 内田智子

内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリ科・消化器内科
胃腸科・漢方内科・アレルギー科・循環器内科・
内分泌代謝内科・泌尿器科・婦人科・乳癌外科
皮膚科・リウマチ膠原病科・内視鏡内科

東小金井さくらクリニック

[診療時間] 9:00~13:00
14:30~18:30
[休診日] 土曜午後、
日曜・祝祭日

[外来] ☎ 042-382-3888

在宅訪問
診療 ☎ 042-382-3755

併設 通所リハビリテーション デイケアこさん
☎ 042-382-3880

※詳しくはホームページをご覧ください→

