



栄養科だより 3月号



3月になり、少しずつ春の陽気が感じられる季節となりました。
今回は骨粗鬆症予防にもなる食材について紹介します。

骨粗鬆症とは

骨量(骨密度)が低下するまたは骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症による骨折を起こすと寝たきりや認知症につながるがありますが、様々なケースで予防や治療もできる病気です。

予防に繋がる栄養素

カルシウムは骨の主要な成分で骨の強度を保つ役割があります。

乳製品(牛乳やチーズ等)



☞カルシウムの含有量が多いだけでなく、吸収率が最も高い食品です。

大豆製品



☞乳製品に次いでカルシウムの吸収率の良い食品です。

小魚・エビ



☞骨ごと食べられるので効率よくカルシウムを摂ることができます。

カルシウム

ビタミンDは腸からのカルシウム吸収を助ける働きがあります。

★脂溶性ビタミンですのでソテーなど油を使用した調理法で効率よく摂取できます。

魚



☞鮭や鰯を主として豊富に含まれます。

きのこ類



☞きくらげや舞茸に多く含まれます。

ビタミンD

ビタミンKはカルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。

★脂溶性ビタミンですのでソテーなど油を使用した調理法で効率よく摂取できます。

納豆



☞カルシウムの含有量が多いだけでなく、カルシウムの吸収率がもっとも高い食品です。

野菜



☞乳製品に次いでカルシウムの吸収率の良い食品です。

ビタミンK

※食事内容や適正量は個人によって異なる場合があります。必ず医師または管理栄養士に相談しましょう。

引用・参考:公益財団法人 骨粗鬆症財団 <https://www.jpof.or.jp/>

1月の行事食 “祝い膳”



- ★お赤飯
- ★祝い膳
- ★五目しんじょの煮物
- ★すまし汁
- ★紅白ゼリー



IMS(イマス)グループ 医療法人社団 明芳会

イマス記念病院