

骨の減少にブレーキを！

栄養ニュース

平成27年 第205号

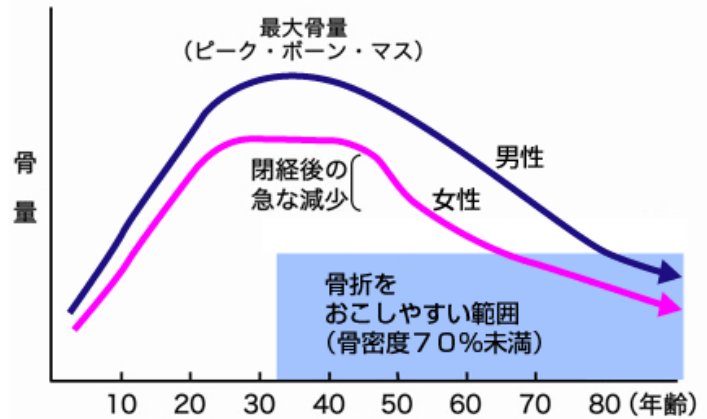
発行：刀根山病院栄養管理室

骨の健康、皆さん気にしていますか？

骨の健康に重要な骨量は、20~30代をピークに、**加齢に伴い減少する傾向**にあります。特に、女性は閉経後に女性ホルモンの低下により骨量は急激に低下してしまいます。骨量が減少し、骨がもろくなると、骨折や寝たきりの原因となってしまいます。

骨の健康を守り、健康な体を保つには、カルシウムをはじめとした骨をつくるために必要な栄養素を日々の食事から取り入れましょう。

加齢による骨量の変化



骨や歯の材料となるカルシウムが豊富な食品

★骨粗しょう症の予防と治療ガイドラインより、目標は1日800mg以上です★

乳製品

(カルシウム含量)

- 牛乳 230mg (200ml/カップ1杯あたり)
- ヨーグルト 140mg (120g/カップ1個あたり)
- プロセスチーズ 157mg (25g/6P チーズ1個あたり)



野菜・海藻

(カルシウム含量)

- 小松菜 75mg (45g/1株あたり)
- チンゲンサイ 100mg (100g/1株あたり)
- 乾燥ひじき 42mg (3g/戻して30gあたり)



大豆製品

(カルシウム含量)

- 木綿豆腐 90mg (100g/1/4丁あたり)
- 納豆 36mg (40g/1パックあたり)



魚介類

(カルシウム含量)

- しらす干し 52mg (20g/大きじ2あたり)
- ししゃも 25mg (12g/大きじ2あたり)



プラス

＋ ビタミンDが含まれる食品を！

カルシウムの吸収を促し、骨を沈着させる

魚介類



サケ、しらす干し、イクラなど

きのこ・その他



きくらげ、ぶなしめじ、卵など

プラス

＋ ビタミンKが含まれる食品を！

カルシウムが骨に沈着するのを助け、丈夫にする

緑黄色野菜



春菊、ほうれん草、ブロッコリーなど

その他



納豆など

※ワーファリン服用中の方は、医師、管理栄養士の指導の下でビタミンKの過剰摂取にご注意ください。

★「カルシウムが失われるのを防ぐ」ためのひと工夫も★

加工食品のとり過ぎに注意！



塩分や食品添加物に含まれるリンは、カルシウム吸収を阻害し、尿中へ排泄させてしまいます。

アルコール、カフェインは控えめに！



過度のアルコールは、カルシウム吸収を阻害し、カフェインのとり過ぎは、尿中へのカルシウム排泄を増やしてしまいます。