



栄養だより

No.13

こんにちは。日差しに春の暖かさを感じる日が増えてきましたね。いかがお過ごしでしょうか。今回は『骨の健康に関連する栄養素』についてお話いたします。

高齢者では、骨の強さ(骨強度)が低下することにより、骨がもろくなり骨折しやすくなります。このような状態を「骨粗鬆症」といいます。

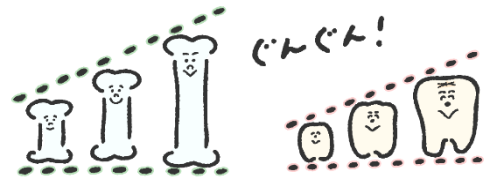
骨粗鬆症の危険因子として、女性であること・加齢・閉経などがありますが、これらは避けることが出来ません。ですが、栄養の摂り方で予防をすることは可能です。

骨を強く健康な状態にするには、骨の材料となる栄養素を十分に摂取する必要があります。

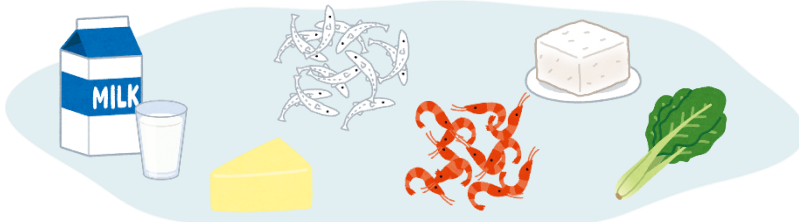
骨の健康のために摂りたい栄養素

カルシウム

カルシウムは、**骨や歯を作る主成分となる栄養素**です。日本人の多くはカルシウムが不足しているとされています。骨粗鬆症予防や歯の健康を保つには欠かせない栄養素です。



カルシウムを多く含む食品



- 牛乳やプロセスチーズなどの乳製品
- シラス干しや干しエビなどの魚介類
- 木綿豆腐や納豆、厚揚げなどの大豆製品
- 小松菜、チンゲン菜などの野菜

ビタミンD

ビタミンDは**カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にする**はたらきがあります。



- 干しシイタケ
 - サケ
- 日光浴をすると体内でビタミンDが生成されます

ビタミンK

ビタミンKは**吸収されたカルシウムの骨に取り込み**を助けます。



- 小松菜
- 納豆
- ブロccoli

高齢者の骨量維持には、**1日3食食べる**ことが大切です。低栄養の予防にもつながります。



お食事についてのご相談

医療法人社団千歯会 〒299-3244 千葉県大網白里市南玉 136-6
tel : 0475-77-7733 fax : 0475-53-6677 管理栄養士 室屋

