

今号の特集は「骨粗鬆症予防の食事」です。骨密度と筋力を低下させない食事を摂ること、骨を強くする運動の二つが大切になります。今回はその食事のポイントについて紹介したいと思います。

骨粗鬆症予防の食事 Q & A

骨粗鬆症の原因はなんですか？

生活習慣では、偏った食事によるカルシウムの摂取不足や日照不足や運動不足であること。身体の状態では、閉経や加齢、やせていることなど原因はさまざまです。

予防のための食事はどんなことがありますか？

乳製品・大豆製品・魚介類などの骨の原料となるカルシウムを多く含む食品を積極的に取り入れましょう。また、腸管からのカルシウム吸収を増やすビタミンDを多く含む乾燥椎茸や鮭などと、骨形成を促進するビタミンKを多く含む納豆や小松菜なども合わせて取り入れるようにしましょう。（※病気の治療や薬を服用する関係で食事制限がある場合は医師の指示に従ってください）

やせていると骨粗鬆症になりやすいですか？

食べる量が減ってきた高齢者はもちろんですが、無理なダイエットをしている若い女性にも骨粗鬆症は起こります。極端な食事制限は健康な体を維持するのに必要な栄養を不足させ、低栄養状態を引き起こし骨を作るために必要な栄養素も不足してしまいます。1日3食バランス良い食事をとるように心がけましょう。

カルシウム摂取自己チェック

- ①牛乳を飲みますか？
- ②ヨーグルトを食べますか？
- ③チーズ等の乳製品やスキムミルクを食べますか？
- ④大豆や納豆など豆類を食べますか？
- ⑤豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品を食べますか？
- ⑥ホウレン草、小松菜、青梗菜などの青菜を食べますか？
- ⑦海藻類を食べますか？
- ⑧ししゃも、丸干しイワシなど骨ごと食べられる魚を食べますか？
- ⑨しらす干し、干しエビなど小魚類を食べますか？
- ⑩1日3食食べますか？

多くあてはまるとカルシウムがしっかりとれています。



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版より一部改変

転ばない筋肉と丈夫な骨を！

鮭と小松菜の味噌炒め



【材料】
 ・鮭(骨なし) 2切れ
 ・小松菜 1/2束
 ・ごま油 小さじ1~2
 ・砂糖 小さじ1~2
 ・お好みで豆板醤、オイスターソース 少々
 ・塩、こしょう 少々
 ・きのこ類 1/2パック
 ・味噌 小さじ1
 ・しょうゆ 小さじ1

【一人分】 エネルギー 210Kcal たんぱく質 23.9g
 カルシウム 120mg ビタミンD 23.4μg ビタミンK 127μg

- 【作り方】
- ①鮭の両面に軽く塩こしょうを振り(塩鮭の場合は不要)一口大に切る。
 - ②小松菜は3cm程度の食べやすい長さに切る。きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。(干し椎茸やきくらげを使う場合は水で戻してから食べやすい大きさに切る。)
 - ③フライパンにごま油をひいて、①②を炒める。火が通ったら、調味料を加えてさっと炒める。(鮭はほぐしながら炒めても構いません。骨がある場合は注意してください。)

ポイント

筋肉の材料となるたんぱく質と、骨に関わるカルシウム、ビタミンK、ビタミンDが摂れるメニューです。成長期のお子さんにも、骨を丈夫にしたい大人の方にもおすすめです。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

「最近やせてきた」「足腰に自信がなくなってきた」という方は筋力が低下している可能性があります。食事量や、動く機会が減っていませんか？日光を浴びると皮膚でビタミンDが生成されます。お天気のよい日には外に出かけてみてください。



次号のテーマは「夏場に意識していますか？」 脱水予防の食事です。