

栄養便い

～骨粗しょう症といわれたら～



骨粗しょう症とは骨の郷土が低下し、骨がもろくない骨折しやすくなる病気です。閉経後の女性や高齢者に多くみられます。高齢者の場合骨折は寝たきりの原因のひとつのため予防と治療は大切です。

★治療の方法は**食事療法**、**運動療法**、**薬物療法**を組み合わせることで骨量を増やし、骨折を予防します。今回は食事療法についてお話します。**カルシウムをとり、さらにその後の吸収に注意しましょう。1日のカルシウムの量は骨粗しょう症の方で700mg位です。**

ポイント① カルシウム含有の多い食品をとりましょう

乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ) **野菜**(かぶの葉・小松菜・大根の葉・春菊・切干大根)
小魚類(干しエビ・わかさぎ・たたみいわし) **大豆製品**(木綿豆腐・厚揚げ・高野豆腐・がんも)
カルシウムアップのためのポイント！

- 1、細かく刻んで炒ったかぶの葉や大根の葉(20g)桜エビ(3g)を御飯にふりかける
→カルシウム110mgアップ
- 2、玉子焼きにしらすやじゃこ(10g)を加える→50mgアップ
- 3、胡麻ドレッシング(1人分練りごま大さじ3/4で作る)サラダにかける→135mgアップ

ポイント② 骨のためにとり過ぎに注意したいもの



- 1、**リン** たくさんとるとカルシウムの吸収を阻害してしまいます。リンが多く含まれている

食品は加工食品(カップ麺、炭酸飲料、ハム、ソーセージなど食品添加物として)や、魚介類肉類。

- 2、**食物繊維** カルシウムを吸収して体の外へ排出します。(玄米、海藻類、豆類、野菜類)
- 3、**ナトリウム** カルシウムの排泄が促進されるため、減塩を心がけましょう。
- 4、**アルコール** アルコールの飲みすぎはカルシウムの吸収を低下させるだけでなく、**カルシウムの吸収をよくするビタミンD**の働きも悪くしてしまいます。

ビール500ml缶 1缶まで

日本酒お銚子 1本まで

ワインはグラス 2杯まで



1日のアルコールの適量



カルシウム以外にも重要な栄養素

ビタミンDを一緒にとみましょう

カルシウムの吸収をよくする栄養素の代表はこのビタミンDです。魚など魚介類からも摂れますが、日光(紫外線)にあたると皮膚でも合成



適量のたんぱく質をとみましょう

たんぱく質を構成するいくつかのアミノ酸がカルシウムの吸収を助けてくれます。ただし摂り過ぎはカルシウムを体外に排出されやすくなるので食べすぎには注意しましょう。

たんぱく質を多く含む食品→魚類、肉類、豆腐、卵、ヨーグルト

牛乳や乳製品が苦手な場合は？

カルシウム＝牛乳などからとらなければ？とおもいますが、あまり気にしないで大丈夫です。吸収率は下がりますが、他の食品にもカルシウムは含まれています。また、ウエハースなどカルシウム強化した食品を利用しても良いでしょう。

ただサプリメントやカルシウム剤を過剰に摂取するのは注意です。



日ごろの規則正しい食生活や適度な運動を(散歩などでもよい)おこない骨を丈夫にしていきましょう！

