

栄養だより



平成 29 年



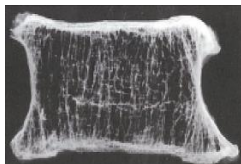
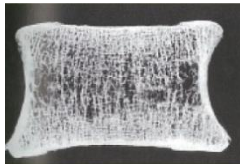
こころの医療 たいようの丘ホスピタル

蒸し暑い日がまだまだ続きますが、こまめに水分補給をして、夏を乗り切りましょう！！
さて、今回は骨粗鬆症についてのお話です。

骨粗鬆症って??

長年の生活習慣などにより、骨の量が減ってスカスカになったり、骨の構造が弱くなったりすることで、骨折しやすくなっている状態のことをいいます。

正常な骨



骨粗鬆症の骨

骨粗鬆症を予防しましょう

健康な骨づくりのためには、『カルシウム』『ビタミンD』『ビタミンK』の3つの栄養素をバランス良く摂り、カルシウムをきちんと体内で吸収し、骨への沈着を促すことが大切です。

また、適度な運動や日光を浴びることも大切です。

☆ 骨に大切な3つの栄養素 ☆

Ca

〔カルシウム〕

骨や歯の材料になる



カルシウムは他にも筋肉の収縮や神経の働き、ホルモンの分泌に関わっています。カルシウムの摂取が不足すると、骨を溶かしてカルシウムを取り出して使います。このため、カルシウムが不足すると骨や歯がもろくなりやすくなります。

* 多く含む食品

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜 など

D

〔ビタミンD〕

腸でカルシウムの吸収を助ける



食事から摂るほかに日光を浴びることで体内合成することもできます。

* 多く含む食品

サケ、サンマ、干しいたけ、きくらげ など

K

〔ビタミンK〕

カルシウムの骨への沈着を助ける



骨からカルシウムが溶けだしていくのを抑える働きがあります。

* 多く含む食品

納豆、ほうれん草、ブロッコリー、チーズ など