

骨粗しょう症～栄養科通信～

2017年10月号NO4

骨粗しょう症とは？

骨の新陳代謝のバランスが崩れたり、骨に蓄えられているカルシウムが血中に溶けだしてしまうことにより、骨の量が減少・骨の質の変化により骨が弱くなり、骨折が起こりやすくなる骨の疾患の一つです。

初期はほとんどが無症状。進行すると背中や腰が曲がったり痛みが出たりします。骨折によって寝たきりな状態にもつながります。骨を作るカルシウムを普段のお食事で十分に摂っていきましょう。

10/20は世界骨粗しょう症デーです。これを機に骨密度を測定してみたいかどうでしょうか？当院で骨密度の測定できますので、お気軽にお声かけください。

骨粗しょう症を防ぐには・・・

◆1日3食しっかり食べましょう

不規則な食習慣はカルシウムをはじめ必要な栄養素が不足してしまい低栄養状態を招きます。**ご飯やパン、麺などの主食、肉・魚などのタンパク源の主菜、野菜などミネラル源の副菜**を3食しっかりとりましょう。

◆カルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう

カルシウムを多く含む食品には**牛乳などの乳製品、ししゃもや干しエビなど魚介類**、その他に**豆腐や納豆の大豆製品、小松菜やひじきなどの野菜・海藻類**があります。これらの食品を積極的に食べましょう。

◆ビタミンD、ビタミンKを含む食品と一緒に摂りましょう

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。カルシウムの吸収率をあげるビタミンDや骨へカルシウムの取り込みを促すビタミンKと一緒に摂ることでカルシウムが効率よく体内に吸収されます。**ビタミンDは魚類や干しシイタケ、ビタミンKには納豆、緑黄色野菜、海藻類**に多く含まれます。

◆飲酒・喫煙は控えましょう

飲酒・喫煙はカルシウムの吸収を妨げます。お酒は飲んでもビールジョッキ(大)1杯未満、日本酒1合程度に抑えましょう。たばこも、喫煙本数を減らしたり、禁煙しましょう。

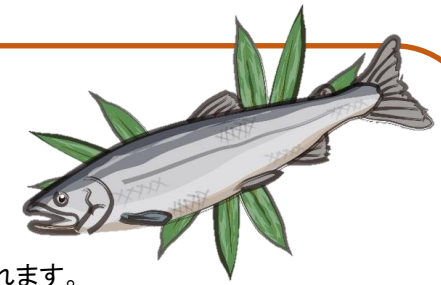
◆適度な運動で骨密度をUP！

運動によって骨に適度な圧力がかかり、骨をつくる細胞が活性化してカルシウムが骨に沈着しやすくなります。ウォーキングや軽いジョギングなど自分にあった運動をして適度に体を動かしましょう。

おすすめ旬の食材

骨粗しょう症予防におすすめな旬の食材は

【鮭】



鮭はカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれます。カルシウムの多い食品とあわせて料理し効率よくカルシウムを体に取り込みましょう。

また鮭に含まれる代表的な栄養素のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)は動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病の予防効果があるといわれています。

それに加えて、皮膚の免疫向上に役立つビタミンA、ビタミンB群、なども多く、血行を促進し炎症を鎮め、アレルギー肌・乾燥肌を保護し、お肌の調子を整える効果もあります。

☆骨粗しょう症予防レシピ☆

■ 鮭ときのこのクリーム煮 (1人分)

鮭	1切れ
塩胡椒	少々
薄力粉	小さじ1
バター	小さじ1
しめじ	1/4P
玉葱	小1/4個
青梗菜	1/2束
牛乳	100cc
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩胡椒	少々

■ 作り方

- ①、鮭を食べやすい大きさに切る。(皮はお好みで取り外す)塩胡椒を振り小麦粉をまぶす。
- ②、しめじを手でほぐし、玉ねぎは薄切りにスライスする。青梗菜は葉と茎に分け、葉は縦に2等分して2cm幅に切り、茎は1cm幅に切る。
- ③、フライパンにバターを加え①を焼く。①の両面の色が変わったら、しめじ、玉ねぎ、青梗菜の茎、牛乳、コンソメを加えたら野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④、③の野菜に火が通ったら青梗菜の葉を加え、煮立ったら塩胡椒で味を調べて完成。

