

# 栄養だより

2024年  
春号

発行：  
西宮すなご医療福祉センター  
栄養室

## 骨を強くする食事～骨粗しょう症を予防しよう～



骨粗しょう症は骨の量が減って骨がスカスカになり、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、日本には約1000万人以上の患者さんがいるとされています。骨粗しょう症は日頃の食事や運動・生活習慣で予防できるため、今回は骨を強くする食事についてご紹介します。

### 骨を強くする栄養素・食品

①カルシウム…骨の主成分	②ビタミンD…カルシウムの吸収促進	③ビタミンK…骨形成の促進
<b>【カルシウムが多い食材】</b> 牛乳・ヨーグルト・チーズ・スキムミルク しらす・いわし 厚揚げ・納豆・ごま 小松菜・わかめ	<b>【ビタミンDが多い食材】</b> 鮭・ぶり・いわし・さんま きのこと類	<b>【ビタミンKが多い食材】</b> ほうれん草・小松菜・モロヘイヤ 納豆 鶏卵 *ワーファリンを飲んでいる方は注意

### 避けたい栄養素・食品

#### ①カフェイン

摂りすぎると利尿作用により体内のカルシウムと一緒に排出されます。コーヒー・コーラなどにも含まれます。



#### ②リン酸塩

加工食品のカビ防止等に使用されており、カルシウムと結合してリン酸カルシウムとなり、吸収を阻害します。加工肉・スナック菓子・インスタント食品に含まれます。



他にも食塩やアルコールの摂りすぎにも注意が必要です。

### 骨を強くするポイント

#### ①適度な運動

骨は負荷がかかると細胞が活発になり、強くなります。散歩や階段昇降など日頃から運動を取り入れましょう。

#### ②バランスのよい食生活

カルシウムやビタミンD、K他にもたん白質やビタミンB12、B6、C、葉酸なども必要です。

#### ③日光浴をする

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは紫外線を浴びると体内で作られます。直射日光でなくても木漏れ日程度で大丈夫です。



### 春のおすすめレシピ♪

#### 「桜鯛と野菜のアクアパッツァ」



(2人分)
・真鯛…2切
・あさり…200g
・ミニトマト…6個
・アスパラガス…4本
・マッシュルーム…4個
・白ワイン…60ml
・水…100ml
・にんにく…1片
・オリーブオイル…大1
・塩コショウ
・パセリ少々

#### 【作り方】

- ①真鯛には塩（分量外）を振っておく。あさは砂出ししておく。アスパラは根元を切り、3～4cm、トマトとマッシュルームは半分に切る。にんにくはみじん切りにしておく。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて点火し、温まれば水気を拭いた鯛を入れ皮面をカリッと焼いたら裏返し、同じように焼く。（中まで火が通らなくてもOK）
- ③②にあさり、野菜、白ワインを加えてアルコールを飛ばしたら水を加えて煮る。
- ④あさが開いたら塩コショウで味を調え、仕上げにパセリを振る。



桜鯛とは、桜の季節である3～5月に獲れる真鯛のことです。特に春の鯛は美味しいと言われています。たん白質が豊富な白身魚で、DHAやEPA、ビタミンB群も豊富に含まれています。

### Instagram投稿しています！

甲山福祉センターのInstagramに栄養室からも投稿しています！

今後も行事食の写真を載せる予定なので、ぜひチェックしてみてくださいね！



右記のQRコードから甲山福祉センターのページにアクセスできます！



過去の療育祭の食事や行事食など、写真だけでなく動画でも投稿しています。よかったら「いいね！」をお願いします！