



ヘル ス ケ ア レ シ ピ

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。



えいよう広場



骨を強くする栄養素を上手に摂ろう！！

骨粗しょう症という言葉を知ったことはありますか？骨は普段動いていないように見えて、古くなった骨を壊し、新しい骨に作り替えています。骨粗しょう症とは、そのバランスが崩れて骨が弱くなった状態のことを言います。骨粗しょう症の患者数は年々増加傾向にあり、2017年の調査では全国に1000万人いるとのこと。骨粗しょう症の人は、寝たきりになるリスクが高いと言われています。また、女性ホルモンには骨を作る働きがあり、閉経や過度なダイエットにより女性ホルモンの分泌が少なくなると骨粗しょう症が進んでしまいます。このことから女性は特に注意が必要です。年を重ねても元気に過ごすために、今のうちから骨粗しょう症の予防が出来ると思います。今回は骨を強くする栄養素と、その栄養素を効率よく摂るためのポイントをお伝えします。

①骨を強くする栄養素と目安量

*カルシウム 1日：800mg

骨の7割を構成する大事な栄養素です。乳製品や野菜、小魚等に多く含まれています。
～多く含まれる食品～

小松菜1束 …340mg
牛乳コップ1杯 …220mg
桜工ピ大さじ1杯 …100mg



*ビタミンK 1日：150μg

骨の形成を促進する働きがあります。緑黄色野菜や発酵食品に多く含まれます。
(※薬の関係で禁止されている方を除く)

～多く含まれる食品～
ほうれん草1束 …486μg
納豆1パック …240μg



*ビタミンD 1日：5～6μg

カルシウムと一緒に摂ることで骨密度の上昇効果が期待できます。摂り過ぎると栄養障害を起こすため注意しましょう。(100μg/日以下)
～多く含まれる食品～

鮭切り身80g …25μg
シシャモ1尾 …15μg
しらす10g …4.6μg



*ビタミンC 1日：100mg

骨の土台となるコラーゲンを作るために不可欠です。果物や野菜類に多く含まれます。
～多く含まれる食品～

ピーマン1個 …75mg
キウイ1個 …69mg
じゃがいも1個 …35mg



②効率よくとるためのポイント

*加工食品の摂り過ぎに注意

加工食品にはミネラルの一種であるリンを含むものが多く、カルシウムの排出を促進させます。インスタント食品やスナック菓子の摂り過ぎは控えましょう。



*カフェインやアルコールは控えめに

過度のアルコールはカルシウムの吸収を妨げます。また、カフェインの摂り過ぎは利尿作用により、尿へのカルシウムの排出を増やしてしまいます。
適量の目安：ビール500ml/日、日本酒1合/日、コーヒー2杯/日



*食塩を摂り過ぎない

食塩の摂り過ぎはカルシウムの排出を促進します。レモンや酢などの酸味を生かしたり、香味野菜を添える工夫をしましょう。

*運動をする

食事だけでなく、運動を行い骨へ刺激を与えることは、骨を強くすることに繋がります。



上記の栄養素は食事の基本である「**主食・主菜・副菜をそろえた上で**」プラスすることが大事です。特定の栄養素だけに偏ってしまうと、他の栄養素のバランスを崩してしまうことがあります。紹介した栄養素を摂れる食品を3食の食事の中に組み込んでいきましょう。また、カルシウムを効率よく摂るためのポイントは、生活習慣病の予防にも繋がります。ぜひ今日から始めてみて下さい。

レシピ紹介

スコッフクリームコロッケ



Point !!

カルシウムが多い豆腐や小松菜を使用しています。乳製品を使わずカルシウムを摂れるメニューです。油を抑えつつ、揚げ物のサクサク感を楽しめます♪

材料 (2人分)

・小松菜	1束	・小麦粉	大さじ1
・鶏肉	1/2枚	・パン粉	20g
・しめじ	1株	★コンソメ	小さじ1
・絹豆腐	200g	★塩	1つまみ
◎オリーブオイル	小さじ1	★こしょう	適量

<作り方>

- ①小松菜・鶏肉は一口大に切り、しめじは石づきを落としてほぐす
- ②絹豆腐は泡立て器でクリーム状にしておく
- ③フライパンで◎と①を炒め、火が通ったら②を加える
- ④③に★、小麦粉を加えてとろみがつくまで加熱する
- ⑤別のフライパンでパン粉をきつね色になるまで炒める
- ⑥④を器に盛り、上から⑤をかけて完成♪

栄養量 (1人当たり) エネルギー253kcal 食塩 1.3g
カルシウム221mg ビタミンD 1.0μg ビタミンK 294μg

よくある質問コーナー



高カカオのチョコレートは身体に良いと聞いて、毎日食べているけど問題ないわよね??

カカオに多く含まれるポリフェノールには「抗酸化作用」があるとされています。しかし、高カカオのチョコレートは普通のチョコレートよりも脂質が多く、エネルギーも高いので要注意です！ここで成分表示を見てみましょう。



高カカオチョコレート(60g)	普通のチョコレート(60g)
エネルギー:326kcal	エネルギー:307kcal
脂 質:30.8g	脂 質:19.1g
糖 質:8.5g	糖 質:28.5g



確かに原材料表示を見ると脂肪分は多めでエネルギーは普通のチョコレートと同じね

高カカオチョコレートは体に良い働きもありますが、脂肪の摂り過ぎには注意しましょう。



鍋の塩分にご注意!



冬になると食卓に上がることも多い鍋料理。野菜や肉、魚も一度に摂れて簡単に調理できる家庭の味方です。しかし、市販の鍋つゆには食塩が多く含まれているため注意が必要です。市販の鍋つゆを使う際は成分表示を確認して、塩分の少ないものを選べると良いですね。

<特に塩分の多い鍋つゆ>

①豆乳鍋 (1人分 4.2g)

豆乳自体が淡泊な味のため、味噌や顆粒だしを多く使用している。

②寄せ鍋 (1人分 3.9g)

具材に味を染み込ませるため、通常のだしより食塩濃度が高くなっている。

③キムチ鍋 (1人分 3.4g)

豆板醤やしょうゆ、塩など元々塩分の多い調味料をベースにしている。

塩分を控えるおすすめの食べ方は**昆布だし+ポン酢やごまだれ**です！鍋つゆの味付けはだしのみにするだけで、具材に染み込む塩分を少なくすることができます。ぜひお試しください。

編集後記 最後までご覧いただきありがとうございます。だんだんと朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。冬は路面の凍結などで転ぶ事故も多くなります。転んだ際に骨折をしないよう、普段の食事を整えてカルシウムや、吸収を手伝う栄養素をしっかり摂るようにしましょう。

| 編集・発行: IMSグループ 医療法人社団明芳会 横浜新都市脳神経外科病院 栄養科 住所: 神奈川県横浜市青葉区荏田町 433

| TEL: 045-911-2011(代表) | URL: <http://www.yokohama-shintoshi.jp/> E-mail: shin-hp@terra.dti.ne.jp

