



骨粗鬆症



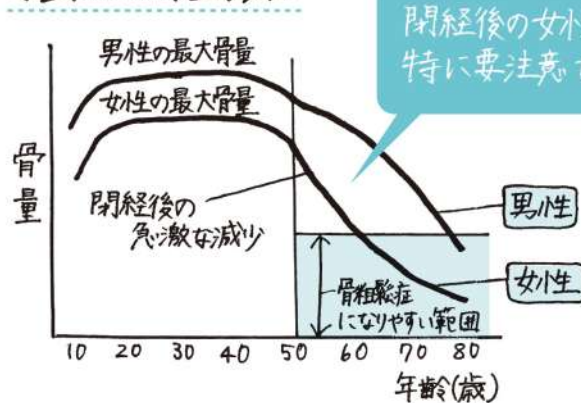
管理栄養士
大坪

こんにちは!管理栄養士の大坪です。
今回のテーマは「骨粗鬆症」について。
骨粗鬆症による骨折は、高齢者が
寝たきりになる原因の第2位(11.4%)です。

骨粗鬆症ってなに?

骨粗鬆症とは、骨量が減少し骨が弱くなり、骨折の危険性が
高まった状態のことをいいます。特にこの時期は寒さで体が
縮まるので、車ぶひやすく骨折しやすくなります。
その他、身長が縮まる場合もあります。

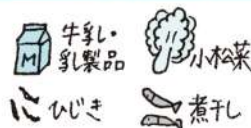
年齢による骨量の変化



骨粗鬆症予防のための食事

骨粗鬆症予防には骨形成に役立つカルシウムの十分な
摂取(800mg以上)と、カルシウムの吸りやすさを促進するビタミンD、
その他ビタミンKの摂取を意識しましょう。
また、リンやフィチン酸が多く含まれる、加工食品や玄米は
カルシウムの吸収を阻害するので控えましょう。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



ビタミンKを多く含む食品



- ★ 食事面を気を付けると同時に適度な運動や禁煙・禁酒を心がけましょう。
- ★ また、日光浴でビタミンDが生成されるので最低でも1日15分以上は太陽の光を浴びることも大切です。

さばと卵のチーズ焼き



〈材料〉 2人前

さばの水煮缶...1缶
ブロッコリー...1/4房
ゆで卵...2個
オリーブオイル...大さじ1
にんにく(チューブ)...2cm
チーズ...適量

〈作り方〉

1. ボウルに輪切りにしたゆで卵、水気を切った一口大にほぐしたさばの水煮、小房に分けて下茹でをしたブロッコリー、オリーブオイル、にんにくを入れ混ぜ合わせる。
2. 耐熱皿に「1」を入れ、チーズをかけてトースターで焦げ目が付くまで焼く