



コツコツ便り

2024

vol.8

重工記念長崎病院OLS

骨粗鬆症の方のための やさしい食卓

普段の
食事

さといもと
にんじんの煮物



刺身
(イカ・マグロ)



ごはん



みそ汁 (ネギ、わかめ)

チェンジ

ここがきになる……

塩分も高く
カルシウムをとり入れにくい食事

エネルギー量
436
Kcal

たんぱく量
23.5
g

カルシウム
89
mg

塩分
4.4
g

骨を丈夫にする栄養素を
バランスよくとり入れる

エネルギー量
646
Kcal

たんぱく質
35.7
g

カルシウム
363
mg

塩分
2.9
g

理想の
食事

ビタミンKが
多い
納豆を



【副菜】 青菜の納豆和え

ビタミンDの
豊富な
青背魚が
おすすめ



【主菜】 アジの青のりまぶしソテー

香ばしくて
カルシウム
たっぷり



【主食】 ひじき・じゃこ入りごはん



【その他】 豆腐とわかめ、
コーンのミルクチャウダー

牛乳を使って
カルシウム
アップ

骨を強くするカルシウムを効率よくとるコツ

加齢とともに低下していく骨密度。骨の健康を守り、自在に動けるからだを保つには、カルシウムをはじめとした骨をつくる栄養素を、日々の食事でどれだけたっぷりとるかにかかっています。そのポイントを見ていきましょう。

「骨を強くする」ためのひと工夫

とにかく 毎日カルシウムを

カルシウムは、骨の約7割を構成する大事な栄養素です。骨粗鬆症治療のためには、1日800mgを目標に、カルシウム豊富な食品を、欠かさず日々の食卓にとり入れましょう。

カルシウムが豊富な食品

牛乳・
乳製品

手軽に食べられ、吸収率も高い
牛乳、ヨーグルト、チーズ



魚介類

骨ごと食べられる小魚に多い
しらす干し、シシャモ、桜エビ



大豆
製品

大豆よりも消化がよく栄養価も高い
豆腐、納豆、生揚げ



緑黄色
野菜

特に青菜全般に多く含まれる
小松菜、かぶの葉



ビタミンDで カルシウムの吸収を高める

カルシウムとビタミンDの組み合わせは、骨密度上昇効果があります。ビタミンDは魚に多く含まれていますので、魚料理を積極的にとり入れましょう。

ビタミンDが豊富な食品

魚

特に青背魚に含まれる
鮭、サンマ、サバ



きのこ類

きくらげ、干しいたけ

肉や魚、卵、大豆製品を メインの1品に加えて

骨の重要な成分に、コラーゲンというたんぱく質があります。コラーゲンをしっかりつくるためには、肉、魚、卵、大豆製品などの良質のたんぱく質を多く含む食品が不足しないようにすることが大切です。高齢になると、これらの摂取量が減りやすいので、毎食、メイン料理として1品となるようにします。

たんぱく質が豊富な食品

●肉、魚、卵、大豆製品



ビタミンCが多い 野菜・果物を十分に

骨の土台となるコラーゲンをつくるためには、ビタミンCが不可欠です。ビタミンCは、野菜や芋、果物に多く含まれるので、これらの食品を積極的にとりましょう。

ビタミンCが豊富な食品

果物

キウイフルーツ、いちご、
柿、オレンジ、レモン



野菜・
芋

赤ピーマン、ブロッコリー、菜の花、
かぶの葉、れんこん、じゃがいも、さ
つまいも

緑黄色野菜は ビタミンKも豊富

ビタミンKは、骨の形成を促進する働きがあり、骨を丈夫に保つのに欠かさない栄養素です。緑黄色野菜や、チーズやヨーグルト、納豆などの発酵食品に多く含まれているので、1日に緑黄色野菜の献立を1〜2品、納豆1パックを目安にとり入れましょう。



彩りがいいと、
バランスもいい！

