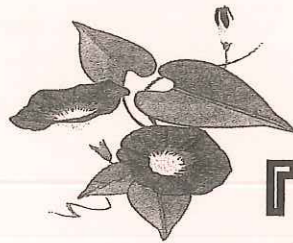


# 天寿荘ヘルパー便り



2014年7月発行 217号  
文責 天寿荘 訪問介護課  
納富敦子<71-9641>

## 『骨粗しょう症を予防しよう』

### 骨粗しょう症とは…

骨に含まれるカルシウムなどが減り、骨がスカスカになり、もろく折れやすくなる病気です。背中や腰が痛む、背中や腰が曲がってくる、身長が縮んでくるなどの症状があります。年を重ねると、骨が増える量よりも減る割合が大きくなり、骨がもろくなります。

### 骨粗しょう症の予防…

カルシウムを十分に摂取するとともに、カルシウムの吸収を促す栄養素を食事に取り入れましょう。また、適度な運動が骨代謝を盛んにし、骨を強くするのに有効です。

### 1. カルシウムいっぱいの食材とは…

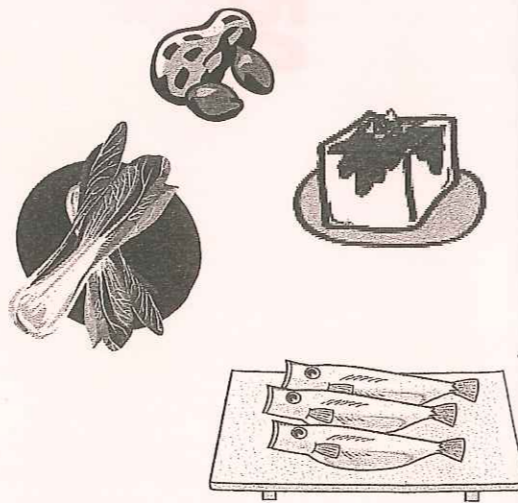
種実類…アーモンド、ピーナッツ、ごまなど。

大豆類…豆腐、納豆、きな粉など。

青菜類…チンゲン菜、小松菜、モロヘイヤなど。

海藻類…ひじき、わかめ、とろろなど。

小魚類…ちりめんじゃこ、桜えび、ししゃもなど。



九州では大雨になり、関東あたりはひょうが降ったりと不安定な天気が続く夏です。さて、最近利用者宅を訪問すると、『骨が弱くなってね』『骨粗しょう症の薬を飲んでます』などの話をよく耳にします。そこで、今回のテーマは「骨粗しょう症を予防しよう」です。

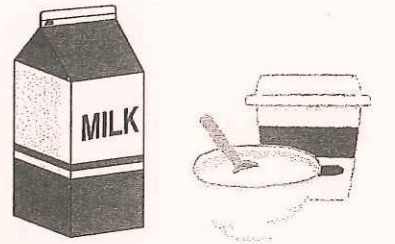
### 2. カルシウムを上手にとるためには

☆バランスのよい食事をしましょう。

ビタミンやミネラルも骨に必要な栄養素です。

☆牛乳・乳製品を摂取しましょう。

毎日の食生活に1本の牛乳をこころがけましょう。



### 3. カルシウムの吸収を考えましょう。

☆ビタミンDは特にカルシウムの吸収を高めます。

ビタミンDは魚類やきのこ類に多く含まれます。

例えば 小松菜のおひたし+かつおぶし

チンゲン菜の炒め物+しめじなど。



カルシウムとビタミンDはいっしょに摂ると効果的です。

☆オリゴ糖もカルシウムの吸収を促進します。

オリゴ糖入りヨーグルトなど活用しましょう。

血液中のビタミンDの80%は日光に当たることによって皮膚でつくられます。

バランスのよい食事で骨を丈夫にしましょう