



～食事と運動で丈夫な骨をつくろう～



骨を丈夫にするためには、適度な運動とバランスの良い食事をしっかり摂ることが必要です。骨に良い栄養素はカルシウム・ビタミンD・ビタミンKです。その他、ビタミンB群、マグネシウム、タンパク質と様々な栄養素が必要となります。カルシウムは骨の材料となり、牛乳や小魚、海藻、大豆製品などに含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収率を高め、シラス干し、サケ、サンマなどの魚やキノコ類に含まれます。ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも作られます。

(ビタミンDについては第18号の栄養課だよりのバックナンバーもご参照ください。)

ビタミンKは体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要となり、骨の形成や骨質の維持に働き、緑黄色野菜、納豆などに含まれます。ビタミンB群は骨の強度を支えるコラーゲンの形成に働き、肉、魚、精製されていない穀物、緑黄色野菜に多く含まれています。マグネシウムは骨の中に入るカルシウムの量を調整し、種類類、魚介類、藻類、野菜類、豆類などに多く含まれています。タンパク質は骨に存在するコラーゲンの原料となり、肉、魚、乳製品、卵、大豆製品などに含まれています。高齢になると食の好みが変わったり、小食になったりとタンパク質が不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度の低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。

骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にする、自転車に乗る、階段の上り下りを取り入れる、こまめに家事をするなど日常生活の中で活動量を増やしましょう。目安としては、散歩なら1日30分間、水泳は週2回、自分でできるスタイルでゆっくり30分程度泳ぐとよいでしょう。泳げない人はプールを自分のペースで30分程度歩きましょう。水中歩行は膝や腰に負担をかけずにできる手ごろな運動です。

自転車は、いつもの買い物のついでにちょっと遠出をするつもりで1時間くらい楽しみましょう。

丈夫な骨でいられるよう、食事と運動などの生活習慣の改善に努めましょう。



くりの栄養



よく秋の味覚として食べているのは日本栗。栗は日本栗以外に、ヨーロッパ栗・中国栗・アメリカ栗の4種類に大きく分類されます。栗は、くるみなどのナッツ類(種実類)に分類され、他のナッツ類より脂質が少なく、でんぷん質が多いのが特徴です。その他、たんぱく質・ミネラル類・食物繊維など全てバランスよく含まれている栄養価の非常に高い食材です。

栗の渋皮には、ポリフェノールの一種が含まれており、強い抗酸化作用を持ちます。血圧を下げたり、アレルギーの緩和、美肌効果、動脈硬化予防、疲労回復効果など多くの効果があると言われています。また、渋み成分にはがん予防やアンチエイジングの効果があると言われています。



食欲の秋、胃を元気に!

胃を元気に保つポイント!

- ◎よく噛んで、ゆっくり食べる。(胃の負担軽減)
- ◎腹八分目にする。
(食べ過ぎは胃の消化リズムを乱す原因)
- ◎辛い物・脂っこい物、コーヒー・紅茶・酒の摂りすぎ注意。(胃への負担を増やす)
- ◎適度な運動
(運動不足による胃の機能低下、食欲減退予防、ストレス解消)
- ◎睡眠をしっかりとする
(睡眠不足により自律神経の乱れや、消化機能低下、食欲の減退や胃もたれの原因に)
- ◎禁煙する
(タバコは胃腸の血行を悪化させ、不調の原因に)

☆ 栄養相談 ☆

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。
定期的に栄養・食事について栄養士から説明をうけましょう。

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30 分	

◎ 予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。



青梗菜、生揚げはカルシウム、
椎茸はビタミンDが豊富！

青梗菜と生揚げのオイスター炒め



【材料（二人分）】

青梗菜	2株
生揚げ	1 / 2枚
椎茸	2個
油（ごま油）	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1 / 2
こしょう	適量

【作り方】

- ① 青梗菜は3cm程度のざく切り、椎茸は5mm程度の薄切りにする。生揚げは縦半分にしてから1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ、青梗菜の茎と生揚げ、椎茸、酒、砂糖を加えて炒める。
- ③ オイスターソースと鶏ガラスープの素を入れて混ぜ合わせ、青梗菜の葉を加えてさっと炒める。こしょうを適量ふる。



栗と手羽先の旨煮



【材料（二人分）】

鶏手羽先	6本
栗の甘露煮（市販）	6個
れんこん	1節
ごま油	大さじ1
しょうが	10g
◎水	200ml
◎和風だし	小さじ1
◎栗の甘露煮の汁	大さじ3
◎しょうゆ	大さじ2

【作り方】

- ① れんこんを乱切り、しょうがを薄切りにする。
- ② フライパンでごま油を熱し、しょうがを入れて炒める。香りが立ったら、鶏手羽先、れんこんを加えて炒める。
- ③ ◎の調味料を加え、煮立ったら弱火にして10分程度煮込む。栗を加え、さらに3分程煮込む。

椎茸や人参などお好きな食材で
アレンジできます！

