

理解度チェックの答え・解説

A 漬物や梅干し



答え：骨を弱くする
 解説：見落としがちですが、漬物や梅干しにはかなりの塩分が含まれています。塩分のとりすぎはカルシウムの排出を活発にするため食べ過ぎは禁物です。食べる量を調整するとともに「減塩タイプ」のものを選択するなど、食べ方に工夫を加えてみましょう。

C 納豆やチーズなどの発酵食品



答え：骨を強くする
 解説：発酵食品には、骨の形成を促進するビタミン K が多く含まれています。

B 鮭やサンマなどの魚



答え：骨を強くする
 解説：魚には、カルシウムの吸収を高めるビタミン D が多く含まれています。

D ビールやワインなどのお酒

答え：骨を弱くする
 解説：過度のアルコールは、カルシウムの吸収を阻害します。適量の目安は以下の通り。飲み過ぎには十分注意しましょう。

ビール：中ビン 1 本 (500ml)
 日本酒：1 合 (180ml)
 焼酎 (35 度)：2/5 合 (約 70ml)



武蔵ヶ丘病院の「骨粗しょう症外来」

当院では 2022 年度に「骨粗しょう症チーム」を発足し、地域にお住まいの皆様の健康支援の一貫として、骨粗しょう症の診療を実践しています。

骨粗しょう症外来では骨粗しょう症の薬物治療を中心に、栄養指導、転倒予防を含めた運動療法、生活習慣指導などを行っています。気になる方はお気軽にご相談ください。



骨粗鬆症認定医
 ほそかわ ひろし
細川 浩
 【専門】
 リハビリテーション科/整形外科

骨粗鬆症マネージャー
 ふるしろ ゆう
古城 悠
 診療放射線技師

骨粗鬆症マネージャー
 むらせ ただし
村瀬 正
 薬剤師

骨粗鬆症チームキャラクター
 ほね つよし
 ゆるキャラ

外来診療日

	月	火	水	木	金	土	日
午前		●					
午後	●						



一緒に食生活見直してみませんか？

骨粗しょう症予防のための食事



カルシウムを効率的にとるためのポイントを紹介

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 骨粗しょう症チーム



〒861-8003 熊本市北区楠 7 丁目15-1
 Tel.096-339-1161(代表) Fax.096-339-4717(代表)

外来予約専用ダイヤル **096-339-1155**

●ご予約は受診希望日の前日までに、ご連絡をお願いいたします。

制作/医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 骨粗しょう症チーム

骨粗しょう症外来について
 詳しくは Web をチェック！



YouTube



武蔵ヶ丘病院
 ホームページ

骨粗しょう症予防のための食事



骨の健康を守り、丈夫なからだを維持するには、カルシウムをしっかり摂ることがとても重要です。この本では、カルシウムを効率的にとるためのポイントを紹介いたします。ぜひ、今後の食生活の参考にしてください。

ポイント1 とにかく毎日カルシウムをとる！

カルシウムは、1日800mgを目標に摂取することが理想的です。カルシウムが豊富な食品を紹介します。

<p>乳製品 牛乳やチーズ、ヨーグルトなど</p> <p>牛乳 1本 200ml / 141kcal カルシウム量：231mg</p>	<p>野菜類 小松菜や春菊など</p> <p>小松菜 100g / 14kcal カルシウム量：170mg</p>
<p>小魚類 しらす干しやシシャモなど</p> <p>シシャモ 3尾 / 100kcal カルシウム量：198mg</p>	<p>カルシウム豊富な食品を、 毎日の食卓に欠かさず取り入れましょう。</p>

ポイント2 ビタミンDでカルシウムの吸収を助ける！

ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めてくれる栄養素です。

<p>ビタミンDが多く含まれている食材</p> <p>魚 鮭やサンマ、サバなど</p> <p>キノコ類 干し椎茸など</p>	<p>ビタミンKが多く含まれている食材</p> <p>緑黄色野菜 かぼちゃなど</p> <p>発酵食品 納豆など</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

カルシウムはもちろん重要ですが、栄養素の偏り過ぎはよくありません。ビタミンDやビタミンKなども意識し、バランスよく栄養素を摂取しましょう。

ポイント4 カルシウムが失われるのを防ぐ！

<p>カルシウムの排出を促進する食品</p> <p>加工食品 カフェイン 塩分のとり過ぎ</p>	<p>カルシウムの吸収を阻害する食品など</p> <p>アルコール 喫煙</p> <p>これらを多く摂ってしまうと、 せっかくとったカルシウムが残念なことに…。 今一度食生活を見直してみよう。</p>
-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

骨を強くする？骨を弱くする？理解度チェック

次の食品は、骨を強くするでしょうか？骨を弱くするでしょうか？これまでの情報を参考にしながらおさらいし、全問正解を目指しましょう。

<p>A 漬物や梅干し</p>	<p>どっち？</p> <p>骨を強くする？</p>	<p>B 鮭やサンマなどの魚</p>
<p>C 納豆やチーズなどの発酵食品</p>	<p>骨を弱くする？</p>	<p>D ビールやワインなどのお酒</p>

▶ 答え・解説は裏面へ

カルシウムをしっかり取るためのワンポイントアドバイス

カルシウム強化食品を選ぼう！

最近では、薬局やスーパーなどでカルシウム強化食品が売られているのを目にします。これらは、カルシウムを効率的に補給するにはより効果的な製品と言えます。通常の製品と比べて、味はほとんど変わらず、美味しくいただけます。一度手に取り、試してみたいかたがでしょうか？

Ca

カルシウム強化食品の例

牛乳、ヨーグルト、ふりかけ、せんべい

当院の管理栄養士おすすめ！超簡単！骨粗しょう症予防レシピ



ミルクもち

材料 (2人分)	
牛乳	1カップ
片栗粉	大さじ3
砂糖	大さじ1
きな粉	大さじ2
黒蜜	大さじ1

手順

- 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れ、弱火にかけてよく混ぜる。
- 固まってきたら容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 食べやすい形に切り、お皿に盛り付ける。お好みできな粉や黒蜜をトッピング。

もち米から作ったお餅ほど、粘り・弾力はありませんが、ゆっくりとよく噛んで食べるようにしましょう。

あなたも「栄養チェック」を受けてみませんか？

当院では骨粗しょう症の患者様を対象に、管理栄養士による「栄養チェック」を行っております。骨粗しょう症には、血圧や高脂血症や糖尿病が関係することが言われており、食生活をはじめとした生活習慣の見直しは骨粗しょう症の予防にとっても重要です。食事に関する疑問や悩みがある方は、ぜひお気軽にご利用ください。

詳しくは、骨粗しょう症外来 (096-339-1155) までお問い合わせください。