



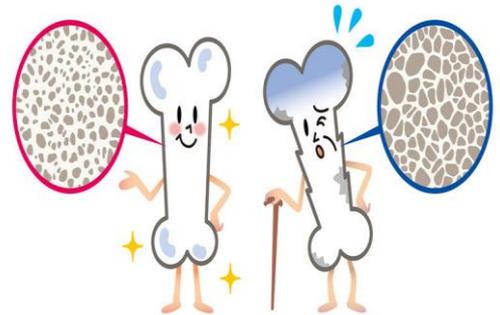
木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じるようになりました。
昼夜の寒暖差が大きい時期でもあるので、体調管理に気をつけましょう。

知って防ぐ！骨粗しょう症

10月20日は
世界骨粗しょう症デー

骨の量が減って弱くなり、くしゃみや転倒など、
わずかな刺激でも骨折しやすくなってしまうのが**骨粗しょう症**です。

骨折が原因で体の動きが悪くなったり、そのまま寝たきりになってしまうこともあります。
骨の量を減らさないことと、転ばないように運動習慣をつけることが大切です。



カルシウム (骨の材料) 乳製品、小魚、 緑黄色野菜、大豆製品	たんぱく質 (骨の材料) 肉、魚、卵、 大豆製品、乳製品
ビタミンD (カルシウムの吸収を 助けたり、骨にカルシウムを くっつける働き) 魚、きのこ類	ビタミンK (骨にカルシウムを くっつける働き) 納豆、緑色野菜

骨を維持するために必要な栄養素は、**カルシウム・たんぱく質・ビタミンD・ビタミンK**です。
牛乳・乳製品のカルシウムは**吸収が良い**ので、1日1回とるのがおすすめです。
スナック菓子やインスタント食品、喫煙、塩分のとりすぎはカルシウムの吸収を妨げるので、控えめにしましょう。

(参考HP：メディカルノート 骨粗鬆症財団)

☆**疾病により食事制限のある方は、医師または管理栄養士の指示に従ってください**☆



明和セントラル病院
公式ホームページ

広報委員 E
デジタルサイネージで
情報発信しています
お料理動画 ただいま準備中
広報委員 K

今月の行事食
ぐんまの
郷土料理



よくわかる**栄養のはなし** (10)塩分とナトリウム



塩分とは食品にふくまれる**食塩相当量**のことをさします。食塩は約40%の**ナトリウム**と、その他のミネラルで構成されています。
ナトリウムの働きは、細胞内外の浸透圧の維持や、筋肉の動きの調整です。



他のミネラル等と同じように体に必要な成分ですが、**とりすぎると喉が渇いて水分を摂るので血液量が増え、高血圧の原因**になります。普段の食事がとれていれば、**ナトリウムが不足することはありません。**

(参考HP：国立循環器病研究センター 新百合ヶ丘総合病院)

旬の味 **かつお**



秋のカツオは「**戻り鰹**」とよばれます。春物よりも脂がのっていて、加熱してもしっとりおいしく食べられます。**鉄分**や**ビタミンD**など不足しがちな栄養素も多い秋の味覚です。

外来栄養指導 **実施**しています

主治医または看護師にご相談ください

食事療法の困りごと、

管理栄養士がお手伝いします

