

Vol.37 栄養だより

今月のテーマ：**骨活** 始めよう！

糖尿病の方はそうでない方と比べて、骨粗しょう症になるリスクが高いと言われています。他にも、加齢によっても骨の強度は弱くなります。今月は、丈夫な骨を保つために、食事の面で気を付けていただきたいことを特集しました。



2020.10 小川内科・糖尿病内科クリニック

骨を丈夫にする栄養素

カルシウム・・・骨を形成する大切な栄養素

☆1日にこれだけは摂りたい量 (mg)

年齢	男性	女性
30～49	600	550
50～64	600	550
65～74	600	550
75以上	600	500

ビタミンD・・・腸でのカルシウムの吸収を助ける栄養素

☆1日の目安量は、30歳以上の男女で8.5μg

ビタミンDは食べ物から摂る他、日光の紫外線によっても生成されるため、1日10～15分程度の日光浴もおすすめです。



ビタミンK・・・骨の形成に必要なタンパク質を活性化します

☆1日の目安量は、30歳以上の男女で150μg

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。

ご希望の患者様は主治医にご相談ください。

(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

骨を丈夫にする食品

これらの栄養素は色々な食材に少しずつ入っています。本紙に載っている食材だけで摂ろうとすると、他の栄養素が偏る可能性があります。バランスよく食べることが大切です。

カルシウム



牛乳
(120ml)
130mg



ししゃも
(45g 3尾)
149mg



素干し桜えび
(5g 大さじ1杯)
140mg



小松菜
(70g 1/2～1株)
120mg



木綿豆腐
(100g)
93mg



干しひじき
(10g 煮物1食分)
100mg

ビタミンD



紅鮭
(80g 1切れ)
26.4μg



しらす干し・半乾燥
(5g)
3.1μg



きくらげ・乾燥
(2g 7個程度)
1.7μg

ビタミンK



納豆※1
(1パック)
300μg



ほうれん草
(70g 2株程度)
190μg



小松菜
(70g 1/2～1株)
150mg

カルシウムも同時に摂れる
万能食材！

※1 ワーファリン(抗凝固剤)を服用中の方は、納豆の摂取はお控えください。