



2019年 4月号 木村病院 臨床栄養部

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)



骨粗鬆症は、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。国民生活基礎調査によると、骨粗鬆症により引き起こされる「骨折」が、要介護の原因の上位に位置付けられています。

骨粗鬆症は、気づかないうちに進行します。例えば通常、足や腕などの骨折は発症時に痛みを伴い、骨折に気づきますが、背骨の骨折は気が付かないうちに骨折を起こしている場合があります。

どのような兆候があれば骨粗鬆症を疑うのか、チェックポイントのうち、あてはまるものがある場合には、骨粗鬆症の検査を受けることをおすすめします。

骨粗鬆症の原因としては、栄養不足や運動量が少ないことがあげられます。骨は負荷がかかるほど、骨をつくる細胞が活発になるので、外出する機会が少なかったり体を動かさず習慣がない人は骨が衰えやすいのです。その他、喫煙や過度な飲酒の習慣がある人は骨粗鬆症のリスクが高くなります。骨密度は40歳以上になるとだれでも年々低下していくものです。このため少しでも骨密度の低下を遅くすることが大切です。

健康な骨



骨粗鬆症



骨粗鬆症のチェックポイント

- ✓ 身長が縮んだ（最も高かった時より4cm以上）
- ✓ 背中を壁にぴったりとつけて立とうとすると、後頭部が壁につかない
- ✓ 腰や背中に痛みがある
- ✓ 両親のどちらかが大腿骨近位部骨折を経験している

骨密度を低下させない食事療法

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。

また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりして蛋白質の摂取量は不足する傾向があります。蛋白質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。

◆カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

※ 骨粗鬆症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日700～800mgです。

◆ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、干しシイタケ、キクラゲ、卵など

骨粗鬆症による骨折の危険因子

- ④ 高齢者
- ④ 体重が軽い
- ④ 飲酒量が多い
- ④ タバコを吸っている
- ④ 軽微な外傷で骨折したことがある
- ④ ステロイド薬を内服している
- ④ 関節リウマチに罹患している
- ④ 両親のどちらかが大腿骨近位部骨折を経験している



骨を強くする運動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。骨折予防に有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどがありますが、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗鬆症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。



ご自身や家族の食事、食生活、調理方法や栄養のお悩み、小さな相談から栄養指導までいつでも受け付けています。

糖尿病や腎臓病の献立相談
飲み込みやすい献立の調理法
栄養補助食品の利用法
など…



「管理栄養士に聞いてみたい」と思ったら
お気軽にどうぞ



旬の食材

椎茸



【旬の時期・特徴】



シイタケの旬は3～5月の春と、9～11月の秋で、秋のイメージが強いですが、春のシイタケも美味しいです。ほぼ無農薬で栽培されているので、風味を保つためにも洗わなくてよく、汚れが気になったら拭き取る程度でOKです。

低カロリーで食物繊維、ビタミンB群、エルゴステロール（日光や紫外線にあたるとビタミンDに変化する）が豊富。うまみのもとのアミノ酸の1種、グルタミン酸は、新陳代謝を促進し老化防止に力を発揮します。またエリタデニンというアミノ酸は、血液中の過剰なコレステロールを排泄する働きがあります。

シイタケは1時間ほど天日干しするだけでビタミンDを増やすことができます。干す事で旨み成分や香りも強くなって美味しくなります。干すのは昼間だけで、夜間は夜露があたるので屋内に入れるようにしてください。

【保存方法】

ラップに包んで冷蔵庫で保存します。収穫したてのシイタケの表面は少ししっとりとしていますが、シイタケは水分を嫌うので、袋やパックの中が蒸れて水滴が付いていたり、シイタケが濡れた感じになっていると、すぐに傷み始めます。長持ちさせたいなら、一旦全部出して、キッチンペーパーや新聞紙などでくるんでから袋に入れて冷蔵庫に入れましょう。その時に、軸が上になるように置く方が日持ちが良くなります。これはヒダから胞子が落ちないようにするためで、胞子が落ちてしまうと傷みやすくなります。

【選び方のポイント】

肉厚でかさが開ききってないもの、傘の裏が白く、赤くなってないものが良いです。



旬の食材レシピ

椎茸入りハンバーグ

1人分：エネルギー 406 kcal 蛋白質 20.4g 食塩相当量 3.0g

【材料：4人分】

生しいたけ	8枚
玉ねぎ	200g
サラダ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
食パン(8枚切り)	1枚
牛乳	大さじ2
牛豚ひき肉	350g
卵	1個
ナツメグ	少々

(付け合わせ)

・生しいたけ	適量
・ほうれん草	適量
・ミニトマト	適量

(カクテルソース)

・トマトケチャップ	大さじ4
・ウスターソース	大さじ2
・練りからし	小さじ1

【作り方】

- (1) 生しいたけ、玉ねぎはみじん切りにします。
- (2) フライパンにサラダ油を熱して、玉ねぎ、しいたけの順に炒め塩、こしょうをして冷まします。
- (3) 食パンは耳を取ってほぐし、牛乳に浸します。
- (4) ひき肉をよく練り混ぜ、(2)、(3)、卵、塩、こしょう、ナツメグを加えて、さらに練り混ぜます。
- (5) 4等分して小判形にまとめ、オーブンで焼きます。(230℃に予熱し、約15分)
- (6) 器に盛り、付け合わせの生しいたけ、ほうれん草、ミニトマトのソースを付け合わせ、混ぜ合わせたカクテルソースを添えます。

今年度も、糖尿病教室の開催を予定しております。

どなたでも参加可能です。

血糖値が気になる方、気にならない方、糖尿病の方、ご家族が心配な方…どなた様もお気軽にご参加ください。詳細は、糖尿病教室のポスター、ちらしをご覧ください。

問合せ先… 木村病院 栄養部

