栄養だより　Vol.17

毎日の食事を、すこしだけからだにやさしく

2026年11月号　発行：医療法人社団まりも会 ヒロシマ平松病院 栄養管理部

今回のテーマは「骨を強くする食事」です。
寒くなると、外を歩く機会が減りがちです。旬の食材で、おいしく骨を育てましょう。

骨粗しょう症とは

骨がスカスカにもろくなり、折れやすくなる病気です。
自覚症状がないまま進み、転んだだけで骨折することもあります。
閉経後の女性と高齢の方は、特に気をつけましょう。



骨を強くする食事のポイント

① 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえる
② カルシウムを毎日とる
③ 吸収を助けるビタミンDをとる
④ やせすぎに気をつける（無理なダイエットは骨を弱くします）



1日にとりたいカルシウム：おとな 700〜800mg（牛乳コップ1杯で約220mg）

骨をつくる3つの栄養素

栄養素	はたらき	多く含む食品
カルシウム	骨の材料になる	牛乳・乳製品・小魚・豆腐・小松菜
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける	鮭・さんま・卵・きのこ類
ビタミンK	骨づくりを支える	納豆・ほうれん草・ブロッコリー

秋から冬の味覚は骨の味方

鮭とさんまはビタミンDがたっぷり。きのこは日に干すとビタミンDが増えます。
おすすめは「鮭ときのこのホイル焼き」「小松菜と厚揚げの煮びたし」です。



「運動」と「日光」もいっしょに



骨は、散歩やかかと落とし運動の刺激で強くなります。
日光を浴びると、体の中でビタミンDがつくられます。晴れた日は15〜30分ほど散歩してみましょう。

お薬や持病のある方へ

腎臓病などで治療中の方や、ワルファリンなど血液をサラサラにするお薬を飲んでいる方は、食事に制限がある場合があります。主治医・薬剤師・管理栄養士にご相談ください。

食事や栄養で気になることは、お気軽に栄養管理部へお声かけください。