

# 骨と栄養を考える -コツコツ摂ろう、カルシウム-



リハビリテーション部 准教授 今井 晋二  
 栄養治療部 副部長 岩川 裕美

平成19年6月2日(土)に、市民の健康と栄養を考える会“骨と栄養を考える”と題した公開講座を開催しました。この講座の内容を簡単にご紹介します。

骨粗鬆症は、骨塩量と骨質で評価します。若年者において最大骨量を増加させるためには、ジャンプするような衝撃運動と、十分なカルシウム摂取が必要です。また、高齢者においては、骨量の減少を抑えるために、太極拳やウォーキングなどの有酸素運動などが有効です。

骨量を保つために、カルシウムは最低でも600mg以上、できれば800mgは摂取しましょう。主に乳製品から、その他、大豆製品・緑黄色野菜からの摂取も重要です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが魚類・キノコ類に含まれています。1日1回は魚料理を心がけてください。

骨粗鬆症は、高齢者（特に女性）のQOL（生活の質）を著しく損ねる病気です。骨折してから治療するのではなく、栄養を含めた予防的観点が重要です。高齢期を有意義に過ごすためには、骨の健康と栄養は欠かせません。

## カルシウム豊富な食事メニュー

合計カルシウム摂取量 885mg / 日

牛乳・チーズ・ヨーグルト・ブロッコリーサラダ



朝

Ca 510mg

エビ豆 菜の花のお浸し



昼

Ca 225mg

豆腐ハンバーグ



夕

Ca 150mg

公開講座「市民の健康と栄養を考える会」は、年2回テーマを変えて開催しています。是非ご参加ください。(問) 栄養治療部 077-548-2518

## カルシウム自己チェック表

〈普段の食事でどのくらい食べていますか?〉

チェック	0点	0.5点	1点	2点	4点
1 牛乳	ほとんど飲まない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日
2 ヨーグルト	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個
3 チーズなどの乳製品やスキムミルク	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
4 大豆、納豆などの豆類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
5 豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
7 海藻類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	
8 シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚	ほとんど食べない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日
9 しらす干し、干し海老などの小魚類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
10 1日に3食を食べますか?	1日1~2食しか食べない(1点)、欠食することが多い(2点)、1日3食きちんと食べる(3点)				

判定 〈点数を合計してください。あなたのカルシウム度をチェック!〉

20点以上	16~19点	11~15点	8~10点	0~7点
↓	↓	↓	↓	↓
良い	少し足りない	足りない	かなり足りない	まったく足りない
1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。	1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。	1日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5~10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。	必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。

