

食事から骨折予防を



骨折予防には毎日の食事が大切です！



食事の回数が減ると、骨づくりに必要な栄養素をとることが難しくなります。
1日3食しっかり食べましょう！

★ 骨づくりに欠かせない栄養素 ★

歯や骨の材料になる

カルシウム

<カルシウムを多く含む主な食材>

牛乳 200ml:200mg
チーズ 1個:113mg
小松菜 1株:77mg
厚揚げ 1/2枚:240mg
干しエビ 大さじ1杯:568mg

成人の1日に必要なカルシウムは
600mg ほど。毎日コップ1杯
の牛乳がおすすめです♪

骨の成長に大事なはたらき

たんぱく質

<たんぱく質を多く含む主な食材>

赤身の肉 魚介 大豆製品 卵

カルシウムの吸収を助ける

ビタミンD

<ビタミンDを多く含む主な食材>

鮭 しらす干し きのこと

カルシウムの取り込み強化

ビタミンK

<ビタミンKを多く含む主な食材>

ほうれん草 春菊 納豆



管理栄養士おすすめ 手軽に美味しく！骨折予防レシピ



★鮭と舞茸のクリーム煮★

(エネルギー368kcal、たんぱく質24.9g、カルシウム185mg、食塩相当量2.2g)



<材料 2人分>

- 生鮭2切れ(下味:塩 小さじ1/4、こしょう少々)
- 油 小さじ2 ●舞茸1パック ●たまねぎ1/4個
- にんにく1片 ●バター 大さじ2 ●小麦粉 大さじ2
- 塩 小さじ1/3 ●こしょう少々 ●牛乳300ml
- 粗挽きこしょう少々

<作り方>

- ①鮭は一口大に切り、下味の塩・こしょうをふっておく。舞茸は食べやすくほぐし、たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、鮭を両面焼き、火が通ったらいったん取り出す。
- ③バターでにんにく、たまねぎを炒め、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④③に牛乳と塩・こしょうを加えて煮立て、舞茸を加えてとろみが付くまで煮て、鮭を加える。
- ⑤器に盛り、粗挽きこしょうをふる。

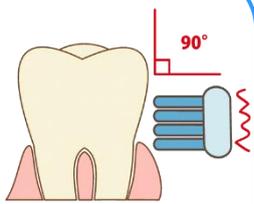
11月8日は「いい歯の日」です☆

正しいお口のケアと体操で誤嚥性肺炎を予防しましょう☆

1 正しいお口のケアのポイント！

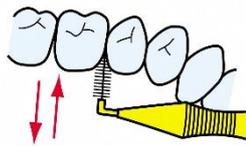
お口の細菌を減らすことは誤嚥性肺炎予防の第1歩です！丁寧なケアを心がけましょう。

①



歯ブラシは歯にまっすぐ当て、軽い力で、小刻みにみがきましょう。

②



歯と歯の間やブリッジの下は歯間ブラシでみがきましょう。

③



歯がなくても粘膜ブラシや柔らかめの歯ブラシで清掃しましょう。

④



入れ歯は専用のブラシで洗い、就寝時は入れ歯洗浄剤を使いましょう。

⑤ 1年に2回は、何も症状がなくても、かかりつけの歯医者さんで定期健診やクリーニングを受けましょう！

ここがポイント☆

2 パタカラ体操で誤嚥予防！

「パ・タ・カ・ラ」を歯切れよく意識して発音すると、飲み込みに必要な筋力をアップし、むせ（誤嚥）の症状を改善・予防できます♪

お食事前の準備体操に(^^)

「パ・タ・カ・ラ」で歌ってみましょう♪

ふるさと

うさぎおいし かのやま
パパパパパパ タタタタ

こぶなつりし かのかわ
カカカカカカ ララララ

ゆめはいまも めぐりて
パパパパパパ タタタタ

わすれがたき ふるさと
カカカカカカ ララララ

タ

タ・タ・タ...

カ

カ・カ・カ...

パ

パ・パ・パ...

ラ

ラ・ラ・ラ...

パパパ・タタタ・カカカ・ラララ と
できるだけ早くたくさん言いましょう☆