

骨折を防ごう～丈夫な骨をつくる食習慣～

◆加齢とともに骨は弱くなり、骨折のリスクが高まります。高齢者の骨折は寝たきりにつながる可能性があるため、バランスの良い食生活で骨粗しょう症を予防し、骨折を防ぐことが大切です。

骨粗しょう症予防のためにとりいれたい栄養素と食品

●カルシウム・牛乳・乳製品は毎日1日コップ1杯程度とろう

カルシウムは新しい骨や歯の細胞を作ります。カルシウムの摂取が不足すると血液中のカルシウム濃度を保つため、骨からカルシウムが溶け出してしまいます。

<カルシウム含有量>

牛乳コップ1杯 200cc	ヨーグルト 1カップ	チーズ 1個	納豆1パック	木綿豆腐1/3丁	ししゃも3尾	小松菜 50g
231mg	120mg	158mg	45mg	93mg	218mg	85mg



●たんぱく質・毎食、たんぱく質の食品(肉・魚・卵・大豆製品)をとろう

骨の構成成分は主にカルシウムとコラーゲン。丈夫な骨を作るためにはたんぱく質も。



●ビタミンD・ビタミンK・カルシウムの吸収アップにビタミンD・ビタミンKも

<ビタミンDを多く含む食品>

<ビタミンKを多く含む食品>



その他気をつけたいこと

- ★食事は主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海藻・きのこ)をそろえて食べよう。
- ★丈夫な骨をつくるには適度な運動も大切

管理栄養士おすすめ 牛乳を使って「手軽においしく！低栄養予防レシピ」

★白菜のミルクスープ★ エネルギー223kcal カルシウム150mg 食塩相当量 1.2g 野菜使用量 115g



<材料2人分>

- | | | |
|------------|----------------|-----------|
| ・白菜150g | ・ベーコン薄切 2枚 | ・しめじ 1/2袋 |
| ・冷凍コーン 80g | ・バター 10g | ・水 150cc |
| ・牛乳 200cc | ・顆粒コンソメ 小さじ1.5 | ・こしょう 少々 |

<作り方>

- ① 白菜は2センチ幅に切り、しめじはほぐし、ベーコンは1センチ幅に切る。
- ② 鍋にバター、冷凍コーン、しめじ、白菜の芯を入れて火にかけ、炒める。
- ③ 水、コンソメを加え、沸騰したら白菜の葉を入れ、牛乳を加えて煮、こしょうで味をととのえる。

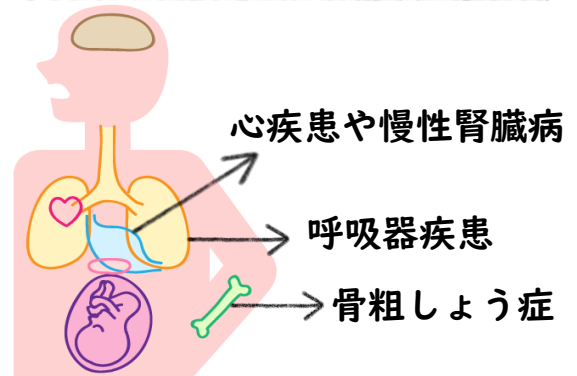
代表的な口の病気は
「むし歯」と「歯周病」

お口の健康 = 身体の健康

特に歯周病は様々な全身疾患と関連していることが報告されています

糖尿病と歯周病

糖尿病による免疫機能低下から感染しやすい状態となることで、歯周病が悪化することから、歯周病は糖尿病の合併症としても認識されています。



歯周病治療で糖尿病が改善？！

歯周病のある糖尿病患者に歯周病治療を行うことで、血糖コントロールに改善が見られることから、歯周病と糖尿病の間には双方向的な関連があるといわれています。

糖尿病患者に対して歯周病治療を行うことは、歯周病の改善だけではなく糖尿病のコントロールにも有効であると考えられます。

歯周病とは？



歯肉に炎症を起こし、やがては歯を支えている骨まで壊してしまう病気です。



歯周病の予防

- ・歯医者さんで歯石除去。
- ・歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシの使用を。



高齢者の口腔の健康と全身の健康の関連

高齢者の低栄養は、筋肉量の減少によるサルコペニアやロコモティブシンドローム（運動器症候群）につながり、要介護となるリスクを高めます。

口腔機能の低下が疑われる場合は、適切な歯科治療や口腔機能を向上させるためのトレーニングを行うことで、口腔機能の改善を図り、全身の健康維持に努めることが望まれます。

【引用:e-ヘルスネット 嶋崎 義浩】

★次号の高齢者のいきいき食生活通信では、「しっかり噛んで口腔機能向上」について紹介します。