



栄養だより vol.17

2022年10月
栄養部

イベントメニュー(2022年8月後半～9月前半)

8月4日 土用の丑の日

【献立】

・ちらし寿司 ・がんも煮
・揚げなすのそぼろあん ・すまし汁 ・メロン



患者様の声(一部抜粋)

・病院食はまずいと言われるため心配でしたが減塩でもおいしく食べられるメニューに工夫されていました。
・魚は嫌いですが鰻は細かく切っており卵とじだったためとてもおいしく全部食べられました。

9月19日 敬老の日

【献立】

・赤魚の菊花あん ・冬瓜のくず煮
・かぶのレモン和え ・すまし汁 ・巨峰



※ 食事の種類によりますが、治療上問題がなければ、下記の対応が可能です。ご希望がありましたら医師、病棟スタッフまでお声掛けください。

・朝食時の主食をパンへ変更 ・牛乳をヨーグルトへ変更

骨を健康に！！

骨粗しょう症とは・・・

骨量(骨密度)が少なく骨がもろくなり、骨折が起きやすい状態や骨折がすでに起きている状態

＜骨粗しょう症の原因＞

・閉経 ・加齢 ・病気(糖尿病、慢性腎臓病 等) ・薬(ステロイド等)

骨を作る栄養素を積極的にとる

カルシウム

★骨の70%がカルシウムで構成されている

＜食品＞・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ等)
・骨ごと食べられる魚介類(しらす、シシャモ、桜エビ等)
・大豆製品(豆腐、納豆、生揚げ等)
・緑黄色野菜(小松菜等の青菜)

ビタミンD

★カルシウムの吸収を高める

＜食品＞・魚(特に鮭、青魚)
・きのこ類(干し椎茸、舞茸等)
※紫外線に当たることで生産されるため、適度な日光浴も行いましょう

骨粗しょう症を抱える女性患の割合

60歳代 5人に1人

70歳代 3人に1人

80歳代 1人に1人

摂り過ぎに注意が必要な食品

リン ★カルシウムの吸収を阻害する

→加工食品の添加物に含まれる

例えば ・インスタント食品(めん・スープ)

・ハム、ウインナー

・スナック菓子

・清涼飲料水 等

塩分

★カルシウムの排出を 活発にする

減塩を心がけましょう

アルコール・カフェイン

★カルシウムの吸収を阻害する

利尿作用で尿へのカルシウム排出が増える

栄養相談をご希望の方は医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください