



# 栄養だより vol.29

2024年10月  
栄養部

## イベントメニュー(8月前半~9月)

### 8月5日 土用の丑の日

【献立】

- ・ちらし寿司
- ・信田煮
- ・辛し和え
- ・すまし汁
- ・メロン



### 9月22日 秋分の日

【献立】

- ・ご飯
- ・タラの中華炒め
- ・棒々鶏風
- ・レモン和え
- ・味噌汁
- ・おはぎ



### 9月16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



### 患者様の声(一部抜粋)

- ・いつも美味しい食事を作っていただきありがとうございます。
- ・敬老の日に特別メニューが提供されるとは思ってもいませんでした。とても嬉しくおいしく頂きました。
- ・いつも美味しく頂いています。米飯の量をもう少し減らしていただけると丁度いいです

※ 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！！

骨粗鬆症とは・・・

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

<骨粗鬆症の原因>

- ・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(小松菜等の青菜等)

### 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、  
適度な日光浴を行いましょう

骨粗鬆症を抱える女性の割合

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

- <食品>
- ・インスタント食品(めん・スープ等)
  - ・加工食品(ハム、ウインナー等)

### 塩分

★カルシウムの排出を促進する  
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