



栄養科だより

～丈夫な骨でいきいき元気に！～



「食欲の秋」と言われるように、旬の食材が美味しく感じられる季節になりました。暑さが過ぎ、食欲が戻ってきた今こそ、日々の食事を見直してみませんか？

今回は「骨の健康」についてご紹介します。私たちの体を支える骨の健康には、カルシウムだけでなく、さまざまな栄養素や適度な運動が大切です。

いつまでも元気に過ごすために、丈夫な骨づくりを始めましょう。



骨を強くするために必要な栄養素

カルシウム

骨の材料になります



乳製品



大豆製品



小松菜



桜えび



切干大根

たんぱく質

骨を作る土台になります



肉類



魚類



卵製品



乳製品



大豆製品

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます



紅鮭



さんま



きのこ類



ビタミンDは紫外線を浴びると人間の皮膚からも作られます！

ビタミンK

骨の形成を助けます



納豆



ほうれん草



ブロッコリー

たんぱく質やカルシウムと一緒に摂ると吸収率がアップします！

骨の健康のためには、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を基本とし、これらの食材を積極的に取り入れることが大切です。

運動も大切です！

負荷をかけることで骨折予防に繋がります

- ・ウォーキング30分/日
- ・かかと落とし20回×3セット など

できることからコツコツと始めましょう！



栄養科Instagramも
随時更新しています♪



HOSHIEIYOUKA

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで

星総合病院 栄養科