

令和7年 8月号 栄養だより

特別養護老人ホーム
悠久の栖

暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？
悠久の栖では、**山の日**に行事食を出す予定です。ぜひ楽しみにしてみてくださいね。

8月 旬の食材：ゴーヤ

ゴーヤはほどよい苦みとシャキシャキとした食感が特徴です。

ゴーヤにはカリウムが含まれていて、**高血圧やむくみの予防**に役立ちます。

ゴーヤの苦みは「モモルデシン」という物質で苦みによって食欲増進の働きがあるといわれています。



丈夫で健康な骨を作りましょう！

Q1 骨を強くする栄養素は？

骨を強くするために大切な栄養素は、**カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、マグネシウム**です。

それぞれの栄養素の役割について、

- ・**カルシウム**: 骨の材料となり、骨を丈夫にする
- ・**ビタミンD**: カルシウムの吸収を助ける
- ・**ビタミンK**: 体内に吸収されたカルシウムが骨に取り込まれるのを助ける
- ・**マグネシウム**: カルシウムが骨に吸収されるのを助ける、骨の材料となる



Q2 骨を強くする食べ物とは？

骨を強くする栄養素を多く含む食べ物は

- ・**カルシウムを多く含む**: 牛乳、ヨーグルト、大豆製品（豆腐、納豆など）、小魚、小松菜、海藻類（ひじきなど）
- ・**ビタミンDを多く含む**: 鮭、しらす干し、しいたけ
- ・**ビタミンKを多く含む**: 小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、納豆
- ・**マグネシウムを多く含む**: 大豆製品、ごま、海藻、魚介類

Q3 食べ物以外で骨を強くする方法は？ 骨を強くするメリットは？

・積極的に日に当たる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線に当たることで、皮膚でも作られます。屋内で過ごす時間が長い方は、意識して日光浴を取り入れましょう。日焼けが気になる場合は、手のひらを日光浴させるだけでも効果があります。

・骨を強くすることで...

骨を強くすることで骨折の予防ができます。また、骨を強くする方法は、関節軟骨のすり減りを抑え、関節痛や腰痛の予防にも効果を発揮します。

