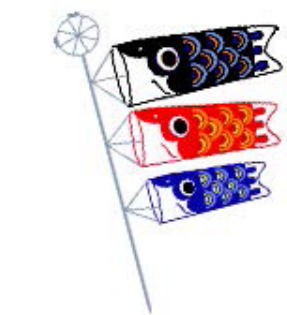


# 行事食の紹介 & 健康教室

こどもの日

5月5日 端午の節句



梅しらすごはん  
かつおの夕夕キ  
旬菜炒め煮  
(フキ・そら豆)  
柏餅



## 健康教室

丈夫な骨を手に入れる  
骨を強くする食事

第41回健康教室「丈夫な骨を手  
に入れる～骨を強くする食事とは～」

健康教室を6月16日に武蔵野陽和  
会病院で開催し、梅雨空のもと27名

の方にご参加いただきました。今回は、これまでご要望の多かった、骨粗しょう症に関する食事療法をテーマに当院管理栄養士が講演を行いました。



今後も“平均寿命”が延伸すると見込まれている現代、健康で自立した生活を送る期間を示す“健康寿命”についての関心が高まっています。骨粗しょう症は、わずかな衝撃でも骨折しやすくなり、骨折リスクが高くなります。そして、骨粗しょう症による骨折が原因となって介護が必要な状態になることが少なくありません。将来にわたり健やかな日々を送るためには、健康な骨が欠かせません。

強い骨をつくり維持していくうえで食事はとても大切です。骨を強くする栄養素として「カルシウム」は広く認知されていますが、その他にカルシウムの吸収・骨代謝を活性化する「ビタミンD・ビタミンK」があります。それらを併せて積極的に摂ることで、骨を丈夫

にすることが骨粗しょう症の食事療法です。また、たんぱく質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長するため、1日3食栄養バランスの整った食事を心がけること、加えて、適正体重の維持、禁煙、アルコールを摂りすぎないこと、適度な運動が重要であると説明がありました。最後には、骨の健康によい食材を使ったレシピを紹介しました。

当院では、地域の皆さまの健康づくりの一環として、医師や医療従事者の立場から医療についてわかりやすく解説する健康教室を開催しております。適時アンケートを行ってご意見やご希望をお伺いし、講演内容に反映させていただくなど、今後も一層充実した内容にしていくよう努めてまいります。



カルシウム

+

ビタミンD・K



+



運動



健康教室担当 医事課 清水 あゆみ