



栄養だより

2022年2月発行

江藤病院 栄養管理部

2月のコラム【冬の脱水】

 寒い季節となりましたが、水分は十分に摂取できていますか？脱水というと夏のイメージがありますが、冬でも脱水の危険性はあります。この時期は乾燥しているうえ、寒さによって無意識に水分摂取量も減ってしまいます。冬の脱水を防ぐために、意識的に水分を摂取しましょう。



ビタミンKって何だろう？

ビタミンKは、油に溶けやすく水に溶けない脂溶性のビタミンです。

～ビタミンKの働き～

- 血液を固める作用（ケガなどをしたときに出血が止まります）
- 骨を丈夫にする作用

ビタミンKの欠乏は骨粗鬆症のリスクを高めるから気を付けよう！



ビタミンKと一緒に摂取すると良い成分

～カルシウム～

ビタミンKには、カルシウムの働きを助ける作用があるため、牛乳や大豆製品などのカルシウムを多く含む食品と相性が良いと言われています。

～ビタミンD～

ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働き、カルシウムが骨へ運ばれるのを助ける働き、カルシウムが骨に利用されるのを助ける働きなどがあります。ビタミンKも骨の健康維持に関わるため、ビタミンDと相性が良いといわれています。ビタミンDは魚類(鮭、カレイ等)や、きのこ類(干し椎茸、まいたけ等)に多く含まれています。

ビタミンKを多く含む食品

ビタミンKは、緑葉野菜、鶏卵や肉類、海藻類、納豆など幅広い食品に含まれています。



管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。（お弁当付きもできます。）

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

2月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。