



栄養だより

2022年8月発行

江藤病院 栄養管理部

～骨や歯の材料となるカルシウム～



カルシウムは人の体内で最も多いミネラルです。

骨や歯などの硬い組織に存在するカルシウムは「貯蔵カルシウム」と呼ばれ、血中のカルシウム濃度を一定に保つために骨から溶け出し、足りない分を補います。血液などに存在するカルシウムは「機能カルシウム」と呼ばれ、筋肉の収縮や神経の安定などに関与しています。

カルシウムのはたらき

・骨や歯を丈夫に保つ



・筋肉を収縮させる



・神経の興奮を抑制する



カルシウムが不足すると

血液中のカルシウム濃度が低下すると、濃度を一定に保つために骨のカルシウムが溶け出し、足りなくなった分を補います。この時、カルシウムが不足していると、新しい骨が作られず骨粗鬆症になってしまうため、積極的な摂取を心掛けましょう。



摂取時のポイント

カルシウムを多く含む食品には、牛乳やチーズなどの乳製品、煮干しや小魚、ヒジキなどの海藻類があります。しかし、食べ物からのカルシウムの吸収率はあまり高くありません。そのため、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやカルシウムが骨から溶け出すのを抑えるはたらきを持つビタミンKと一緒に摂るようにしましょう。ビタミンDは魚類やきのこ類、ビタミンKはブロッコリーなどの緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



8月のコラム 【清涼飲料水について】

水分補給は熱中症予防の為に重要です。夏の水分補給と言えば、清涼飲料水を選ぶことも多いのではないのでしょうか。しかし、清涼飲料水には糖分が大量に含まれているため、飲み過ぎると虫歯だけでなく、肥満や糖尿病などの病気になる可能性があります。糖分控えめの水分補給で暑い夏を乗り切りましょう！

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。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★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。