



# 栄養だより

2023年9月発行

江藤病院 栄養管理部

9月のコラム 【ビタミンD】



\*\*\*\*\*

ビタミンDは、健康な骨を維持するために欠かせない脂溶性ビタミンの1つです。カルシウムの吸収促進、骨の成長促進、血中カルシウム濃度の調節等、重要な役割を持つ栄養素です。免疫機能を調整する働きもあるので、食事や日光浴から体内にビタミンDを取り入れていきましょう。

## 骨粗鬆症について知ろう



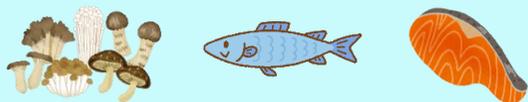
骨密度が低下し、骨の強度が弱くなることで骨折などが起きやすい病気です。閉経後の女性に多くみられることが多いです。

### 推奨される食品

- ・カルシウムを多く含む食品



- ・ビタミンDを多く含む食品



- ・ビタミンCを多く含む食品



### 過剰摂取✖な食品

- ・リンを多く含む食品



- ・カフェインを多く含む食品



- ・食塩



- ・アルコール

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。

ビタミンDの合成は、日光を浴びるだけでも促進されるため、骨粗鬆症の予防の一つにもなっています。適度な運動も心がけ、健康維持をしていきましょう。

9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。