

食事ではじめる骨活

聖隷健康サポートセンター Shizuoka 健診看護課 管理栄養士 神戸 裕香子

10月20日は世界骨粗鬆症デーです。骨強度が低下して骨折しやすくなる骨粗鬆症を防ぐには、日々の「骨活」が大切です。食事や運動などの生活習慣を改善し、骨の健康を保つことは、骨折予防だけでなく健康寿命の延伸にもつながります。

骨をつくるために欠かせない栄養素はカルシウムです。

しかし、カルシウムの体内への吸収率は成人で25～30%と低いため、効率よく摂取するための工夫が大切です。

また、健康な骨を保つためにはカルシウムだけではなく、いろいろな栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

カルシウムを効率よく摂取するコツ

1 ビタミンDと一緒に摂る(カルシウムの吸収を助ける)

カルシウムを多く含む食品

乳製品、魚介類、大豆製品、野菜類、海藻類、種実類(ナッツ、ゴマなど)



ビタミンDを多く含む食品

魚類、きのこ類



2 1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べる

一皿で主菜・副菜が揃う! 骨活レシピ

牛乳・小松菜(カルシウム)と、鮭・きのこ(ビタミンD)が一度に摂れます。ビタミンDは油に溶けやすい性質があるため、バターで炒めることで効率よく栄養が摂れます。

鮭ときのこのクリーム煮

材料(2人分)

● 生鮭	2切れ(200g)	● 塩・こしょう	少々
● しめじ	1/2パック(50g)	● 薄力粉	大さじ2
● しいたけ	2個	● バター	20g
● 小松菜	1株(40g)	● 牛乳	200ml

栄養成分表示 (1食当たり) エネルギー313kcal、たんぱく質27.1g、脂質18.8g、炭水化物14.1g、食塩相当量0.6g

作り方

- 小松菜は4～5cm幅、しめじは小房に分け、しいたけは薄切りにする。
- 鮭は半分に切り、塩こしょう、薄力粉(大さじ1)をまぶす。
- フライパンにバターを熱し、鮭に焼き目がつくまで中火で焼いて端に寄せる。しめじ、しいたけ、小松菜を加えて全体を炒め合わせる。
- 残りの薄力粉(大さじ1)を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで弱火で煮る。塩こしょうで味を整える。



さらにひと工夫

このレシピに組み合わせる「主食」や「もう一品」に、カルシウムが豊富な食品を補うことで、さらに骨活の効果が高まります。

- **主食** … ご飯に「じゃこ」や「すりごま」を混ぜる。
- **副菜** … サラダに「豆腐」や「ワカメ」を入れる。

精密検査を受けましょう

運営管理センター 情報システム課 課長 土屋 易寿美

人間ドック・健康診断の結果、精密検査(再検査)が必要と判定された方は精密検査(再検査)を受けていますか? 「症状がないから大丈夫」と放置していませんか?

多くの病気は自覚症状がないまま進行するため、放置すると病状の悪化や重症化につながる恐れがあります。

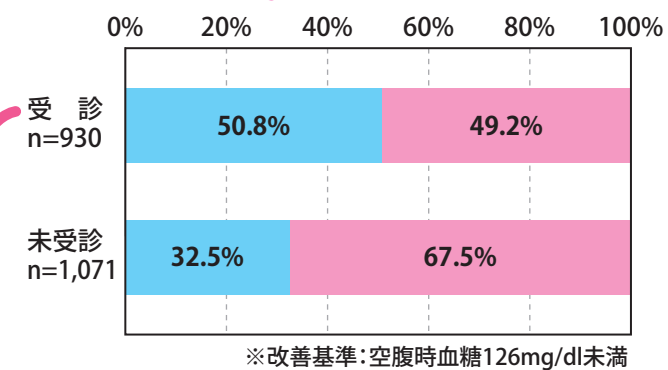


精密検査受診の有無によるデータ改善率

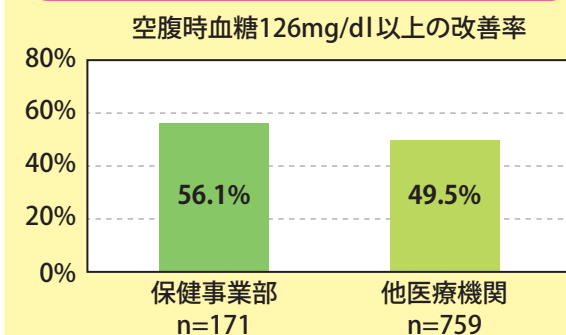
2024年度保健事業部の人間ドック・健康診断で糖代謝判定がD(要精密検査・治療)となった方の翌年度人間ドック・健康診断で比較

■ 改善あり ■ 改善なし ※翌年度E判定(治療中)は除く

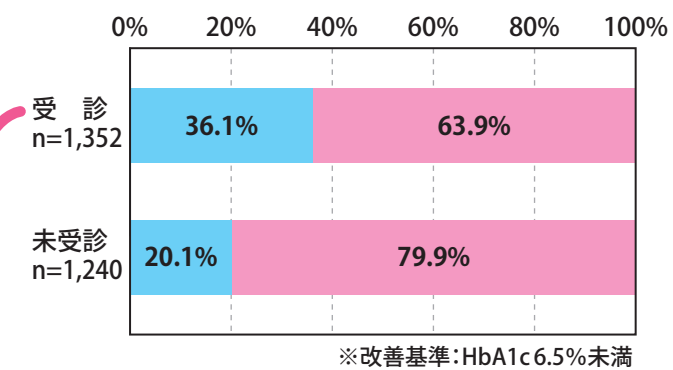
▶ 空腹時血糖126mg/dl以上の改善率 N=2,001



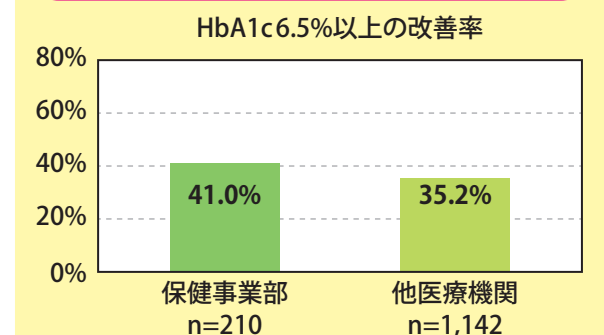
精密検査を受診した930名 <受診先別>



▶ HbA1c6.5%以上の改善率 N=2,592



精密検査を受診した1,352名 <受診先別>



空腹時血糖値、HbA1c(過去1～2か月の平均的な血糖状態)のいずれにおいても、精密検査を受診した方のほうが、翌年度のデータ改善率が高いことがわかります。

保健事業部の一部施設では、人間ドック・健康診断後の精密検査(再検査)を行っています。検査結果は当日判明※し、医師からの結果説明と、必要に応じて専門職から改善のための保健指導・栄養指導があります。

自覚症状がなくても必ず受診するようにしましょう。

保健事業部での精密検査(再検査)のご予約・お問合せ先は、裏表紙をご覧ください。

※一部、当日結果が判明しない検査もあります

