



骨粗鬆症の食事療法

骨粗鬆症とは・・・

骨の組織では骨の分解と形成がおこなわれており、分解された分だけ新しく骨が形成される為、骨量は一定に保たれています。

骨粗鬆症は骨の形成よりも、分解が上回る為に骨量が減少する状態です。

《主な原因》

- ①骨の生理的な老化現象
- ②骨の栄養不足
- ③運動不足
- ④ホルモンのバランスの崩れ
(閉経、ストレスなど)

症 状

腰や背中が丸くならない
身長が低くなる。
腰や背中が痛い。

気をつけること

カルシウムを十分にとる (男601mg / 女519mg) / 日

⇒ 牛乳コップ 2～3杯 (1杯200mlとする)

ビタミンDを十分にとる (5μg / 日)

⇒ さば 50g

たんぱく質を摂る (男50g / 女40g) / 日

⇒ 鶏ささみ 3本程度

※厚生労働省 食事摂取基準2010年70才以上平均推定必要量より引用



作ってみよう!!

○ミルクもち○

- ・材料(1人分)
- 無調整牛乳・・・50cc
 - 片栗粉・・・6g
 - 上白糖・・・6g
 - リキュール・・・0.1cc
 - 黒砂糖(粉)・・・2g

作 り 方

- 1、牛乳、砂糖、片栗粉を鍋に入れてよくかき混ぜて火にかける。
- 2、粘りがでたらよくかき混ぜて火を止める。
- 3、黒砂糖：水を1：2の割合で火にかけ溶かし水溶き片栗粉でとろみをつけて冷やしておく。
- 4、(1)を皿に盛り、(3)を上からかける。

※エネルギー	84kcal
炭水化物	15.8g
蛋白質	1.7g
脂質	1.9g
塩分	0.1g
カルシウム	5.5g

今回のイチ押し 商品

「高齢者をずっと支える
力になりたい」
ネスレ日本株式会社
”ペムパルアクティブ”



豊富なカルシウム
300mg

豊富なビタミンD
12.5μg

1本(125ml)あたり
熱量：200kcal、たんぱく質10g、脂質8.2g
カルシウム300mg、カリウム312mg
ビタミンD12.5μg、ナトリウム100g

※インターネット通販で購入することができます。

外来栄養指導は予約なしで随時実施しています。
ご希望の方は 外来又は管理栄養士(井上・里崎)までご連絡下さい