

# 3月栄養科だより

令和6年3月1日  
第367号 栄養科



## ～2月の行事食紹介～



2月3日に、恵方巻といなり寿司を提供しました！

恵方巻きといなり寿司は、皆様の幸せを願いながら心をこめて、一つひとつ手作りさせていただきました。患者様からも、「テレビで見ていたから、食べたかったんだよね～」と多くの声が聞かれており、皆様に満足していただきました！



♡ 2月14日にバレンタインランチを提供しました！ ♡



ハンバーグのチーズや、ポテトサラダの人参は、ハートにくり抜いて見た目もかわいく仕上げました。チョコレートケーキのデザートもついて、いつもよりちょっぴり豪華な食事内容に、患者様から大好評でした！

## できるところから骨骨（こつこつ）と！骨活をして健康に！

### 骨粗しょう症とは??

骨の強度が低下し、脆くなる事で骨折しやすくなってしま病気です。骨粗鬆症は特に女性ホルモンが減る閉経後の女性に多くみられます。骨折は、寝たきりを招く原因にもなるため、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）にも大きく関わってきます。日々の食習慣を見直し、骨粗鬆症予防（骨活）に取り組みましょう！

### 骨活するのに押さえておきたい！ “7つのキーワード”

ビタミンDは日光に当たる事で体内でも合成されます

#### 積極的に摂取したい栄養素

**カルシウム**  
骨の主な材料  
**ビタミンD**  
カルシウムの吸収を促す  
**ビタミンK**  
骨を作るのに必要



#### カルシウム



#### ビタミンD



#### 過剰摂取を避けたほうが良い栄養素

**リン**  
カルシウムの吸収を妨げる  
**ナトリウム・カフェイン・アルコール**  
カルシウムの尿中排泄を増加させる

#### リン



#### ナトリウム



#### カフェイン



#### アルコール

