

栄養科だより

ビーンズ

北信総合病院
栄養科発行
平成27年4月1日
《第74号》



リハビリテーション科部長
山田 誠司

転んでも折れない骨を作ろう

骨粗鬆症は骨が弱くなり骨折の危険性が増す疾患です。骨粗鬆症患者は男性 300 万人、女性 980 万人、計 1280 万人と日本国民の 10% を占めます。今後高齢化社会をむかえこの数はさらに増えると思われます。

骨の強さは骨密度と骨質で決まります。骨密度は皆さんも聞いたことがあるかと思えます。単純に骨の量と理解してください。聴きなれない言葉が骨質です。簡単に言えば骨の“しなやかさ”とでもいいですか、文字通り“骨の質”です。

つまり量が多くても質が悪ければ丈夫な骨とはいえません。

骨の質を悪くするものとして酸化ストレスが上げられます。酸化ストレスは生活習慣病（高血圧や糖尿病等）によって高められるといわれています。したがって骨粗鬆症の予防にはまず規則正しい生活が必要となります。

食べ物についてですが、カルシウムの多い物をとること。これは基本です。しかしカルシウムだけ

では骨粗鬆症は予防できません。骨粗鬆症の予防にはビタミンD、ビタミンKは必須であるといわれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。魚類（サケ、うなぎ、さんま）などに多く含まれています。ビタミンKは緑色野菜、納豆に多く含まれます。この他にビタミンB、ビタミンCが骨を強くします。カルシウムの多い食品をとるとともにこれらビタミンの摂取にも心がけましょう。

逆に食塩、カフェイン、アルコールの過剰摂取は腸管からのカルシウムの吸収を阻害するので骨を弱くします。また喫煙もしかりです。

日常生活で心がけることは適度な運動です。有酸素運動、荷重運動は腰椎骨密度を増加させることが研究によって示されています。また運動は生活習慣病の予防にも役立ちます。屋外での運動は、日の光を浴びることによりビタミンDを活性化させます。これによりカルシウムの吸収も良くなります。

骨量のピークは 20 歳ころに迎えますが、後は年齢とともに減少します。つまり 20 歳までの貯金を後は使い果たすのみなのです。しかし決して 20 歳を過ぎた方の努力が無駄という訳ではありません。努力することで骨強度減少のスピードを遅くすることは可能です。特に女性は閉経後骨を守っていた女性ホルモンが急激に減少し骨粗鬆症になり易いといわれます。早めの予防に心がけましょう。

花を飾ろう！

西病棟五階看護師長
片桐 克子

「〇月〇日バイキングお願いします」栄養科からの依頼である。当病棟のデイルームは他病棟に比べ殺風景である。そんなデイルームがとても賑わう場所となるのがバイキングの時である。

当初「食べ放題？病院で？」なんて思っていたが本当だった。ちょっとしたダイニングテーブルに様変わりし、テーブルを囲みながら召し上がっている。

患者さんはとても嬉しそうである。患者さん同士話も弾んでいる。「病院でお寿司や好きな物を食べられるとは。お腹一杯食べたよ。」率直なご意見である。

患者さんの誕生日にはメッセージとケーキ付き、季節折々のメッセージをお膳に付けていく。そんな栄養科の気配りに負けない、我が病棟も心地よく療養生活を送れる気配りをしたい。まずは殺風景なデイルームに花を飾ろう。患者さんのダイニングテーブルが明るくなるように。

朝食を食べて元気に一日を過ごしましょう。

『春眠暁を覚えず』春の心地よい眠りのせいでつい寝過ぎてしまう…といった唐の詩人孟浩然（もうこうねん）の漢詩です。暖かな日々が訪れつつ寝過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？

さて、食事には体内時計をリセットするはたらきがあります。中でも朝食は、体と脳を覚醒させて活動モードにします。睡眠中でも体に必要なエネルギーは消費されていますから、朝は脳が活動するためのエネルギーが少ない状態です。エネルギーが少ないままだと覚醒しきれずボーっとしてしまい、体内時計も狂いやすくなってしまいます。

効果的な朝食は、脳のエネルギーである“糖”を摂取する必要があります。糖質はご飯やパンなどの炭水化物や果物に多く含まれています。体温を上げるために糖質と一緒に乳製品や大豆製品、卵などを摂ることがおすすめです。その他に胃腸を目覚めさせるために水分補給も大切になります。

春の暖かな陽気に負けず、30分早く起きてバランスの良い朝食を食べて元気に一日を過ごしましょう。

管理栄養士 森山 竜行

栄養科には時々患者様から「ごちそうさま」「食事ありがとう」など書かれたメッセージカードが届きます。以前「じゃが芋の煮物が美味しかった」というメッセージが届き、それは私の煮たものでした。

大量の煮物を調理することによって、やっとならぬもの、自信がなかつ

美味しい食事提供していきたくて、思いいます。これからのこの気持ち忘れず

栄養科からこんにちは

調理師 櫻澤 泰加

おかげで食材を洗うことから調理、盛り付けまで気持ちを込めて丁寧にご飯の提供が私の目標になりました。

季節の料理

「あっぷるポーク」

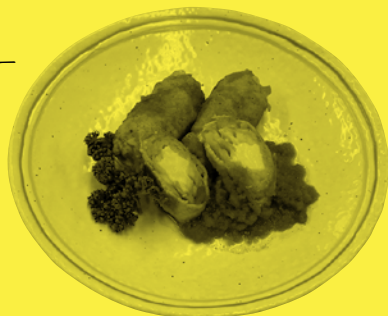
〈材料〉（4人分）

りんご……………小2個
プロセスチーズ
（1cm角の棒状）…… 12本
豚ロース肉 20g………… 12枚
酒…………… 30ml
塩コショウ……………少々
醤油…………… 30ml
バター…………… 10g
油……………適量

〈作り方〉

- ① りんごは、1個は5mm幅の千切りにし、もう1個はソース用にすりおろす。
- ② 豚ロース肉で千切りにしたりんごとプロセスチーズを巻き、表面に軽く塩コショウをする。
- ③ フライパンに油を適量ひき、②の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら一度取り出す。
- ④ フライパンに酒を入れ、アルコール分を飛ばす。醤油とバター、おろしたりんごを加え、塩コショウで味を調える。
- ⑤ ④に焼いた肉を入れて絡める。

〔調理師 上條 理絵〕



～編集後記～

春ですね。旬の食材をお弁当にしてお出かけしませんか？

栄養科一同