



[公認イメージキャラクター：医師びよんず]

vol.15



ご自由にお持ちください
.....
Take Free

広報誌 SUN (サン) は、～地域の皆様に愛され 信頼され 満足される 質の高い情報の提供～ を目指します。

[なるほど健康塾 – SUN 版 –] 食事で予防・改善 骨粗しょう症

市立病院では「なるほど健康塾」を開催しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在は開催を見合わせています。

今回は、以前に開催した内容から、「食事で予防・改善 骨粗しょう症」をお届けします。

食事で予防・改善 ★骨粗しょう症★

骨を強くするための食事のポイントをまとめました。日々の食事へ取り入れ、骨を守っていきましょう！

① カルシウムをしっかりとりましょう！

骨を強くするためには、骨の材料となるカルシウムは欠かせません。

骨粗しょう症治療のためには、1日 700～800 mgのカルシウムをとる必要がありますが、日本人のカルシウム平均摂取量は 500 mg前後と不足している状態です。

まずは、今の食事で 100 mg多くカルシウムをとることから始めてみましょう。

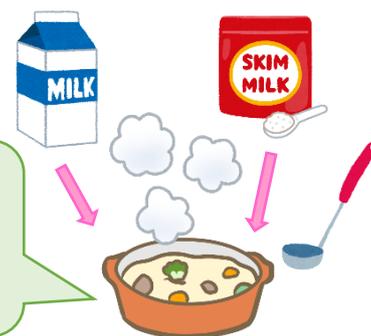
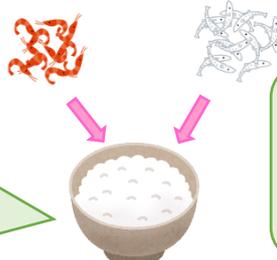
カルシウムを多く含む食品

 牛乳 (200ml) 220mg	 チーズ (25g) 157 mg	 木綿豆腐 (150g) 220 mg	 しらす干し (10g) 21 mg	 厚揚げ (75g) 180 mg
 ヨーグルト (100g) 120 mg	 小松菜 (ゆで 60g) 90 mg	 サクラエビ (3g) 60 mg	 ししゃも (焼き 20g) 72 mg	 ひじき (5g) 70 mg

カルシウムプラス！のポイント

しらす干しやサクラエビ、かつお節など「手づくりふりかけ」で、カルシウムプラス！

シチューなどを作るとき、水かわりに牛乳やスキムミルクを使い、カルシウムプラス！



2 カルシウムの吸収を高めましょう！

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素のため、吸収率を高める栄養素といっしょにとることをおすすめします。一方で、吸収を妨げる栄養素もあるため、それらを多く含む食品は控え、適量で食べるよう心がけましょう。

しっかりとりたいもの

ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、体内のカルシウムの調整を行います。

★ビタミンDを多く含む食品

(いわし、かつお、まぐろ、干しいたけ など)



マグネシウム

カルシウムの吸収を助けるほか、骨をつくる役割をします。

★マグネシウムを多く含む食品

(まぐろ、かつお、かき、肉類、ほうれん草 など)



ビタミンK

骨へのカルシウム沈着を助ける働きをします。

★ビタミンKを多く含む食品

(納豆、ブロッコリー、チーズ、レバー など)



適量でとりたいもの

たんぱく質

適量であればカルシウムの吸収を助けますが、とりすぎるとカルシウムを尿中に排出してしまいます。

★たんぱく質が多い食品

(肉、魚類、卵、大豆製品 など)



食物繊維

生活習慣病予防に役立つ栄養素ですが、とりすぎると、カルシウムの吸収を妨げてしまいます。

★食物繊維の多い食品

(野菜類、海藻類、きのこ など)



控えめとりたいもの

リン

カルシウムと結合して骨をつくる主成分でもあります。とりすぎるとカルシウムが骨に吸収されるのを妨げてしまいます。

★リンの多い食品

(インスタント食品、かまぼこ類、ハム など)



食塩

とりすぎると、カルシウムを尿中に排出するのを促します。

★食塩の多い食品

(調味料、漬物、佃煮、干物類 など)



市立病院の給食を紹介します！～十五夜、行楽弁当～

今回は十五夜の日のメニューと行楽弁当をご紹介します。



9月

～9月21日 十五夜～

穴子天丼
なすの菊あん
温玉のきのこ和風マリネ添え
果物盛り合わせ（ぶどう、なし、栗）
牛乳



10月

～10月21日 行楽弁当～

銀杏入り炊き込みごはん
赤魚の紅葉焼き
さつまいもの銀あん
ほうれん草焼売
旬菜焼き
きのこの友禅和え
果物盛り合わせ（ぶどう、りんご）
牛乳



防火防災訓練を行いました

9月28日（火）、石巻消防署の協力により防火防災訓練を実施しました。

「震度6弱の地震が発生し、3階機械室付近から出火した」という想定で、対策本部の設置、通報訓練や消火訓練、また、患者さんを安全な場所へ避難誘導する訓練を行いました。

今回も新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため規模を縮小し、約30名の職員で実施しました。

今後も地震や火災発生時に迅速かつ確な行動がとれるよう努めてまいります。

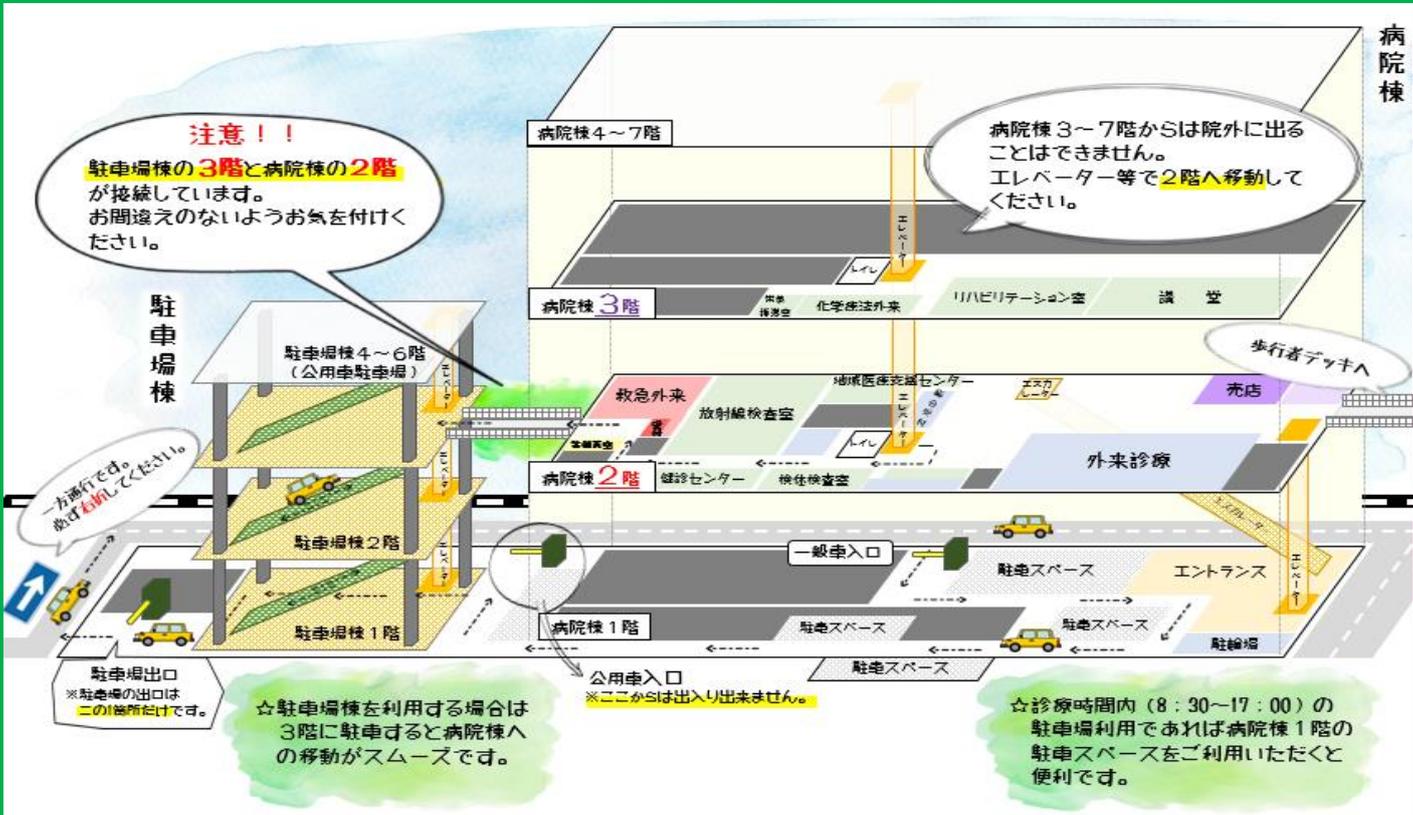


一般外来受診のご案内

受付時間	内科・外科・整形外科	眼科・皮膚科	耳鼻咽喉科				
	初診：午前 8 時～午前 11 時 再診：午前 8 時～午前 11 時 30 分	午前 8 時～午前 11 時		午前の部	午前 8 時～午前 11 時		
			午後の部	午後 0 時 30 分～午後 3 時			
休診日	土・日・祝日・年末年始(12月29日から翌年1月3日まで)						
診療日		受付	月	火	水	木	金
	内科	午前	○	○	○	○	○
	外科	午前	○	○	○	○	○
	整形外科	午前	○	—	—	○	○
	眼科	午前	—	○	—	○	○
	皮膚科	午前	—	—	—	○	—
	耳鼻咽喉科	午前	—	○	—	○	—
	午後	○	○	—	○	○	

※整形外科は、紹介状と事前の予約が必要です。
 ※他の医療機関を受診中の方が皮膚科を受診する際は、紹介状と事前の予約が必要となります。
 ※皮膚科・耳鼻咽喉科は、入院治療や手術等が必要な場合は、他医療機関への紹介を行います。
 ※小児担当医が不在のため、原則 15 歳以上の方を診療対象とします。

石巻市立病院 施設案内



石巻市立病院

〒986-0825
 宮城県石巻市穀町 15 番 1 号
 TEL 0225-25-5555
 FAX 0225-25-5673



【石巻市立病院ホームページ・SNS QRコード】



【ホームページ】



【フェイスブック】



【ツイッター】

