糖尿病ワンポイントアドバイス No.2

～骨粗鬆症予防の食事～

骨粗鬆症の予防や治療では、糖尿病の食事療法と同様、適正なエネルギー量で、バランスよく食事をすることが大切です。体重や筋肉量を維持し、まんべんなく様々な栄養素を摂取することができるからです。そして、特に意識して摂りたい栄養素はカルシウム･ビタミンD･ビタミンK･たんぱく質です。

カルシウムは骨の主成分であり、骨粗鬆症の予防や治療には重要な栄養素です。年齢によって目標栄養量は異なりますが、摂取推奨量は、成人の方で650～800㎎/日です。カルシウムは、筋肉の収縮や神経の伝達にも関わっているため、血液中の濃度は常に保たれています。そのため、摂取量が不足すると、濃度の維持に骨を溶かすため、骨がもろくなってしまいます。

令和元年　国民健康栄養調査によると、日本人のカルシウム摂取量は不足しており、特に20歳代、30歳代での不足が目立ちます。牛乳,乳製品･大豆製品･小魚･野菜といったカルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。特に、牛乳,乳製品はカルシウムの吸収率が約40%と高く、おすすめの食品です。また、カルシウムは夕方以降吸収率が高まるため、その時間帯に意識して摂っていただくのもよいでしょう。

カルシウムの吸収を助ける役割があるビタミンD・ビタミンKも一緒に摂ると効果的です。ビタミンDは魚やきのこ類(干し)に多く、ビタミンKは納豆や葉物野菜に多く含まれています。ビタミンDは紫外線照射によって体内でも生成されるため、1日に15～30分程度の日光浴もできるとよいでしょう。

たんぱく質は、骨量の増加や維持、筋肉の維持に不可欠です。肉・魚・卵・大豆製品など良質なたんぱく質源を、毎食適量を摂ると一層よろしいです。

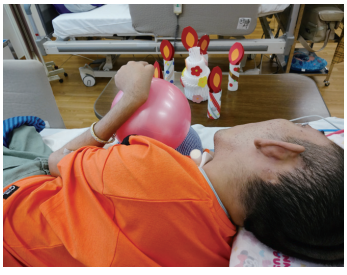
糖尿病の治療をしっかり行い、カルシウムを含んだバランスのよい食事を摂り、適度な日光浴と運動を行い、丈夫な骨づくりを維持していきましょう！

（管理栄養士
杉森　万穂）

通所支援事業のひとコマ

通所支援は夏休みを迎え、地域の小学校や特別支援学校に通っている児童･生徒さんの「夏休みデイ」を行いました。かわいい子どもの声が聞こえてくると、大人の利用者の方も自然と口元が緩むようでした。スタッフと一緒に宿題をしたり、花火やアイスクリームの制作をしたり、廊下を歩行練習したりと、一人一人に合わせて活動を行いました。

また、7月8月がお誕生月の利用者さんが多くて、お誕生日に近い利用日にあわせて毎週お祝い会を行いました。手作りのケーキ台（たべられません）に歳の数だけろうそくを立てたり（火はつきません）、ボールを投げてろうそく型のピンを倒したりして、ワイワイとお祝いしました。大人の方は20本～30本ろうそくを立てるので、なかなか立派なケーキができあがります。毎年あたり前のように誕生日を迎えますが、障害の重い方にとって次の誕生日を変わりなくお祝いできる背景に、ご家族の不断の努力があることを忘れてはいけません。誕生日は育んでくれた家族に感謝する日なのかもしれませんね。



（療育指導室長
村松　順子）