

# 冬の転倒防止のための食事のチェック

## ・・・骨カルシウム・ダイエットの基本

当院では雪道の転倒による骨折や、偏食によって起こる骨粗鬆症、発育不全等など、さまざまな病気や怪我の予防のために、患者様のお食事のチェックをお勧めしています。

以下のアンケートから、患者様のカルシウム・ビタミンD・ビタミンKの摂取量をチェックしてみましょう。

特に高齢者や 中学生、高校生で、カルシウム摂取量に不安のある方は、カルシウム摂取量をお調べし、アドバイスさせていただきますので、院長先生までお申し出下さい。(医)創建会企画部

### カルシウム---骨の原料. これがなくては始まらない.

牛乳・乳製品から			食べる頻度			
食物	食べる量	含まれているカルシウム	毎日	2日に1回	週に2回	週に1回
牛乳	200g(コップ1杯)	200 mg	200mg	100mg	57mg	29mg
チーズ	20g(一切れ)	125 mg	125mg	63mg	36mg	18mg
アイスクリーム	80g(1カップ)	110 mg	110mg	55mg	31mg	16mg
ヨーグルト	90g(1カップ)	100 mg	100mg	50mg	29mg	14mg

大豆・豆製品			食べる頻度			
食物	食べる量	含まれているカルシウム	毎日	2日に1回	週に2回	週に1回
豆腐	70g(1/4 丁)	85 mg	85mg	43mg	24mg	12mg
厚揚げ	50g(1/2 個)	120 mg	120mg	60mg	34mg	17mg
高野豆腐	15g(1ヶ)	90 mg	90mg	45mg	26mg	13mg

おから	50g	50 mg	50mg	25mg	14mg	7mg
納豆	50g(1パック)	45 mg	45mg	23mg	13mg	6mg

小魚			食べる頻度			
食物	食べる量	含まれているカルシウム	毎日	2日に1回	週に2回	週に1回
ししゃも	55g(3羽)	240 mg	240mg	120mg	69mg	34mg
いわし	25g(1尾)	350 mg	350mg	175mg	100mg	50mg
ひじき	10 g	140 mg	140mg	70mg	40mg	20mg
しらす干し	20 g(大さじ2杯)	106 mg	106mg	53mg	30mg	15mg

野菜			食べる頻度			
食物	食べる量	含まれているカルシウム	毎日	2日に1回	週に2回	週に1回
小松菜	80g(1パック)	232 mg	232mg	116mg	66mg	33mg
春菊	80g(1パック)	72 mg	72mg	36mg	21mg	10mg
チンゲン菜	80g(1パック)	104 mg	104mg	52mg	30mg	15mg
切り干し大根	10g(乾大さじ2杯)	50 mg	50mg	25mg	14mg	7mg
ほうれん草	80g(1パック)	44 mg	44mg	22mg	13mg	6mg

1日の総摂取量 600mg から 800mg を目指せ！

## ビタミンD---カルシウムの体内への吸収を促進する

ビタミン D			食べる頻度			
食物	食べる量	含まれているカルシウム	毎日	2日に1回	週に2回	週に1回
さけ	1切れ	1050 IU	1050 IU	525 IU	350 IU	150 IU
さば	1切れ	310 IU	310 IU	155 IU	88 IU	44 IU

いわし	1尾	105 IU	105 IU	53 IU	30 IU	15 IU
ウナギの蒲焼き	1/2尾	300 IU	300 IU	150 IU	86 IU	43 IU
さんま	1尾	272 IU	272 IU	136 IU	77 IU	39 IU
マグロの赤身	5切れ	150 IU	150 IU	75 IU	43 IU	21 IU

1日 100-150IU を目指せ！

(IU とは「国際単位」のこと)

## ビタミンK---骨代謝のスピードを促進し、骨の質を高める

ビタミンK			食べる頻度			
食物	食べる量	含まれているカルシウム	毎日	2日に1回	週に2回	週に1回
納豆	1個	435μg	435 μg	218 μg	124 μg	62 μg
キャベツ	1枚	400 μg	400 μg	200 μg	114 μg	57 μg
小松菜	1パック	232 μg	232 μg	116 μg	66 μg	33 μg
ブロッコリー	付け合わせ	92 μg	92 μg	46 μg	26 μg	13 μg
カボチャ	1切れ	12 μg	12 μg	6 μg	3 μg	2 μg

1日 100-150μg を目指せ！

\*参考文献 伏見整形外科（北海道）雪道の転倒事故の防止