

## 食物繊維や水分を摂ることの効果

食物繊維を多く含む食品として、野菜や果物、豆類、海藻類、きのこ類があります。

野菜や豆

類等に含まれる食物繊維は、水分を吸着して便の量が増加し、適度な固さの便になり、すっきりうんちが期待できます。よって、便秘の予防にもなります。



また、果物や海藻類等に含まれる食物繊維は、大腸の粘膜の増加や大腸の動きを活発にする重要な働きがあります。また、水分も大腸の動きを刺激し、排便を促します。

◇しっかり水分を摂って、運動し、バランスの良い食事をしましょう!!

次回は「心」について掲載します。を使って【心】について掲載します。

問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎ 093-3811

## 『ほねほね相談会』のご案内

今回は食事についての疑問をご紹介します。

### Q) カルシウムと一緒に摂ったほうがいい食品はありますか？

A) 実はカルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。カルシウムを効率よく摂る秘訣は、カルシウムといっしょにビタミンDとビタミンKを摂ること。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンKはカルシウムの排泄を抑える働きがあります。

☆ビタミンDが豊富な主な食品：サケ、サンマ、キクラゲ、干しシイタケ、カツオなど

☆ビタミンKが豊富な主な食品：納豆、ブロッコリー、ホウレンソウなど  
まずは食事の栄養バランスに気をつけて、そのうえで積極的に摂ることが大切です。特に高齢者は1日3食しっかり食べて、栄養のバランスを心掛けましょう。

### Q) リンの摂り過ぎがよくないのはなぜですか？

A) リンは、体内のミネラルの中でカルシウムの次に多い栄養素です。体内のリンはその85%が骨や歯をつくる成分になっています。残りの15%は筋肉や神経に含まれていて、エネルギーを作り出す時に必須の役割をしています。リンは様々な食品に含まれているため、通常の食生活で不足することはありません。しかし、リンを多く摂り過ぎてしまうと、カルシウムの排泄が促進され、カルシウムが尿に出てしまいます。特に、清涼飲料水やインスタント食品、加工食品にリンが多く含まれているので、これらの摂り過ぎには注意が必要です。

### \* 現在、食生活や生活習慣で気になることはないですか？

管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じています。今の骨の状態を知るひとつの目安として、簡単な骨密度測定を行い、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

日 時

3月16日(火) 受付 9:30~11:00

場 所

すこやかセンター伊野

内 容

栄養相談 保健相談 骨密度測定



※事前に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811