

第106号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「骨粗しょう症予防に食べ合わせ」

「薬剤師に気軽に相談しよう」



骨粗しょう症予防に「食べ合わせ」

カルシウム不足などによって骨がもろくなる**骨粗しょう症**。高齢になるほど患者数は増え、骨折から寝たきりにつながることもあります。骨をつくる栄養素を効果的に摂取できる「食べ合わせ」がありますが、健康に良いと思われている食材の組み合わせが、有効成分の摂取を防げることもあります。正しい知識を身につけて、食生活を改善することが予防の第一歩です。

骨粗しょう症は、骨密度が低下し、骨折のリスクが増える病気です。カルシウムやビタミンD・Kの欠乏、運動不足などが原因とされています。女性ホルモンの影響などにより女性患者は男性の3倍以上います。骨粗しょう症の予防には、牛乳、乳製品、魚介類、大豆、豆製品、海藻、ゴマなど、カルシウムが豊富な食材を取り入れることがポイントとなります。レタスときゅうりのサラダをヒジキの煮物に換えるだけで摂取量を大幅にふやすことができます。

「食べ合わせ」が悪い食品（※骨粗しょう症の予防のためには、同時に食べないで、個々に食べてください。）

- ・牛乳＋ココアまたはきな粉
牛乳に含まれる乳糖はカルシウムの吸収を促すが、ココアやきな粉に含まれる植物繊維がカルシウムの吸収を妨げる。
- ・マグロ赤身とカツオ
ともに高タンパク低脂肪のヘルシー食品。しかし、タンパク質に含まれたリン酸は、過剰摂取すると、リンが体内のカルシウムと接合し、尿として排出されるため、カルシウム不足の原因となる。
- ・ヒジキと大豆
大豆には、カルシウムの吸収を阻害するフィチン酸が多く含まれているため、カルシウムの豊富なヒジキの効果を損なってしまう。
- ・ホウレンソウとゴマ
ホウレンソウは鉄分などが豊富である一方、シュウ酸という成分も含まれている。これが、ゴマのカルシウムと結合し、結石の原因となり、カルシウムの吸収を妨げる。

「食べ合わせ」が良い食品

- ・小松菜と干しシイタケ
小松菜にはカルシウムやビタミンCが豊富。干しシイタケには、カルシウムを骨に沈着させる効果があるビタミンDが多く、骨づくりに有効。
- ・ナッツとヨーグルト
ヨーグルトに含まれる乳酸がナッツのカルシウムの吸収を促す。消化吸収しやすい乳物質に変化させる。
- ・イワシと豆乳
豆乳に含まれるイソフラボンがイワシのビタミンDを活性化させる効果がある。

皆さまのご自宅や施設へ

薬剤師が訪問いたします!!



薬剤師は医師・歯科医師・看護師などの医療スタッフやケアマネージャー・ヘルパーなどの介護スタッフと連携をとり、皆様のご自宅や入所中の施設に訪問して**薬の管理や指導**を通じて「有効・安全な薬物治療の実現」をはかります。これらは医療保険や介護保険を使って医師の指示を受けての実施となります。また、介護保険での利用限度額には含まれません。

医師の指示通りに薬を服用・使用ができていますか？

できていないときは場合により「お薬カレンダー」「薬を1回量ずつパック」など個々の体質や状況に適した対策をとります。また皆様にとって使いやすい薬のタイプとなるよう医師に提言もします。

多少の予備薬は必要ですが余分な薬はございませんか？

使う薬と使わない薬とを区別します。また処方された薬の他にもお家にある市販薬やサプリメントの管理もします。

服用・使用している薬が日常生活に支障をきたしていませんか？

薬の種類にもよりますが、食事・睡眠・排便・排尿・体の動きなどに影響がでる場合がありますので状態をお伝えください。

薬についてお困りのことやご質問は薬剤師へ

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>