




ういケアみなと

第 16 回栄養セミナー

骨を強く保つために
～キノコパワーでカルシウム吸収アップ～



港区立がん在宅緩和ケア支援センター
ういケアみなと

《癌と骨粗鬆症の関係》



○骨粗鬆症とは

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗鬆症」といいます。骨粗鬆症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついたり、くしゃみをしたりなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨粗鬆症を引き起こす病気には糖尿病などの生活習慣病、慢性腎臓病、関節リウマチなどがありますが、がんもその原因になります。がん細胞はエネルギーを過剰に消費する性質があり、体に必要なエネルギーをどんどん使ってしまいます。がんは全身の慢性的な炎症状態を引き起こし、その影響でエネルギー消費量が増えることで体重が減少する原因にもなります。がんによって体重が減少すると、骨折するリスクはそれだけ大きくなります。また、乳がんや前立腺がんなどのように、骨を保護する働きのある性ホルモンが減少してしまうがんは、特に骨粗鬆症を引き起こしやすいと考えられています。

《骨密度を低下させない食事》



骨が脆くなるのを防ぐには、カルシウム、ビタミンD、ビタミンK
を十分に摂取することが重要です。

○カルシウムを多く含む食品（1日の摂取量の目標：700～800mg）

牛乳・乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆および大豆製品



○ビタミンDを多く含む食品（1日の摂取量の目標：5.5 μ g）

魚類・きくらげ・舞茸



○ビタミンKを多く含む食品（1日の摂取量の目標：150 μ g）

納豆、緑色野菜、果物と野菜、タンパク質（肉・魚・卵・豆・牛乳・乳製品）



《カルシウム吸収アップのために》

ビタミン D にはカルシウム吸収を促進させる働きや免疫作用を高める働きがあります。ビタミン D は魚やきのこ類に比較的多く含まれるほか、太陽の紫外線に当たることで皮膚の中で生成することもできます。また、脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂取すると吸収率を上げることができます。



ビタミン D の必要量：成人男性・女性 5.5 μ g/日（上限 100 μ g）

【食品のビタミン D 含有量】

○魚類



しらす干し (61 μ g)、いわし (50 μ g)

○きのこ









きくらげ・乾 (85.4 μ g)、干し椎茸 (12.7 μ g)、舞茸 (4.9 μ g)

太陽の紫外線でビタミン D を生成することができるため、食品も干した椎茸やしらすの方がそのまま食べる時よりもビタミン D の含有量が多くなります。

生椎茸 (生) : 0.4 μ g → 干し椎茸 : 12.7 μ g

しらす (生) : 6.7 μ g → しらす干し : 61 μ g

《チーズの種類》

| | |
|---|--|
| <p>フレッシュタイプ (モッツァレラ、クリームチーズなど) 熟成させずにそのまま食べられる、クセのないチーズ。 【合わせるとおいしい食材】 果物、野菜、はちみつ、鰹節、のり</p>  | <p>白カビタイプ  (カマンベールなど) 表面に白カビを繁殖させ熟成させるチーズ。熟成が進むと中身が柔らかくなります。</p> |
| <p>青カビタイプ  (ゴルゴンゾーラなど) 風味が強烈で味も濃厚、かなり塩見が強いのが特徴。 【合わせるとおいしい食材】 無塩バター、野菜、洋ナシ、ブドウ</p> | <p>セミハードタイプ  (ゴータなど) チーズを作る工程の中で、プレスして水分を少なくした比較的硬いチーズ。 マイルドで食べやすいチーズ。 【合わせるとおいしい料理】 グラタン、サンドウィッチ</p> |
| <p>ハードタイプ  (チェダー、ラクレットなど) セミハードタイプよりも更に水分を少なくしたチーズ。長期熟成により濃厚な旨味が増します。 【合わせるとおいしい料理】 スープ、パスタ、ピザ、サラダ</p> | <p>プロセスチーズ  ナチュラルチーズを 1 種類または数種類混ぜて加熱し、加工したもの。品質が一定で保存性に優れています。</p> |



～キノコのチーズリゾット～



【材料】(1人分)

- ・ ご飯 : 120g
- ・ ベーコン : 1枚 (8g)
- ・ ナチュラルチーズ : ひとつかみ (25g)
- ・ パルメザンチーズ : 5g
- ・ 舞茸 : 40g
- ・ しめじ : 40g
- ・ 玉ねぎ : 20g
- ・ にんにく : 1かけ
- ・ 牛乳 : 40cc
- ・ 水 : 40cc
- ・ バター : 10g
- ・ コンソメ : 0.5g
- ・ 塩 : 0.1g
- ・ 胡椒 : 少々
- ・ パセリ : 少々



【作り方】

- ①フライパンにバターを熱し、にんにくを香りがでるまで炒める。
- ②玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ベーコン、舞茸、しめじを入れ火が通るまで炒める。
- ④ご飯、牛乳、水、コンソメを加えて全体をなじませる。
- ⑤ひと煮たちさせたらチーズを加えよく混ぜる。
- ⑥塩、胡椒で味を調える。
- ⑦皿に盛り付け、パセリをかけたら完成。

エネルギー : 471kcal

蛋白質 : 16.1g

