

## はじめよう！ 骨粗鬆症予防・治療のための食事

骨粗鬆症は、骨密度が低下し骨折のリスクが増大しやすくなる疾患です。これを予防、また治療するために重要な栄養素についてご紹介します。

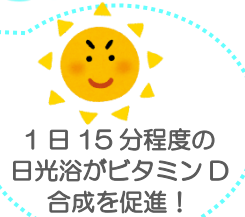
ポイント

### カルシウム

1日あたり推奨量は  
700~800mg  
プラス1品を意識！

### ビタミンD

カルシウムの  
吸収を助ける



### たんぱく質

### ビタミンK

コラーゲンの  
働きを助ける

重要！ 特定の栄養素だけでなく、  
主食・主菜・副菜がそろった  
バランスのとれた食事が重要です。



## 知っ得情報

### 糖質ゼロと 糖類ゼロ の違いって??

スーパーやコンビニなどで糖質ゼロのビールや糖類ゼロのお菓子を見かけたことはありませんか？  
『糖質』と『糖類』は似ていますが、意味は異なります

**炭水化物**；糖質と食物繊維を合わせたものこと

**糖質**；炭水化物の一部のこと

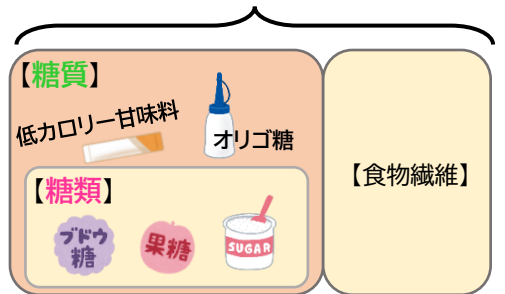
例えば、ごはんに含まれるでんぷんやオリゴ糖、低カロリー甘味料があります  
糖質ゼロとは糖が何も含まれていないということです

**糖類**；糖質のうちの砂糖やブドウ糖のこと

糖類は食後の血糖値を急上昇させます

糖類ゼロとは砂糖は含まれていないが、甘味料は含まれているということです

より糖を抑えたい方には**糖質ゼロ**がオススメです



## 尾道が発祥の果物を紹介「はっさく」

はっさくは因島が発祥で、村上海賊が持ち込んだ苗木から生まれたという説があります。

2月~3月が最も美味しく食べられる旬の時期であり、甘酸っぱさの中にあるほんのりとした苦味が特徴です。

この苦味成分を**ナリンギン**といい、グレープフルーツにも含まれる成分で

**食欲抑制作用**や**脂肪分解効果**、**血糖上昇抑制作用**があります。

尾道のはっさくを食べて  
寒い冬を乗り越えましょう！